

No. MR	: PNK20251200039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 December 2025
Nama Pasien	: LOLITA EVITA ANGGRAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Desember 1997 / 28 Tahun		
	: 0 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285158850563		
Alamat Pasien	: Jl. Kavling Pemda Utara 1		
	: no.346, Bojong Jaya,		
	: Karawaci, Tangerang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu sekali
Riwayat Merokok	:	Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	104/65 mmHg
Nadi	:	86 x/menit
Napas	:	13 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	60 Kg
Tinggi Badan	:	160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	84 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, penglihatan dan pendengaran norma

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.4 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 84 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGPT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20251200039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 December 2025
Nama Pasien	: LOLITA EVITA ANGGRAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Desember 1997 / 28 Tahun		
	0 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285158850563		
Alamat Pasien	: Jl. Kavling Pemda Utara 1		
	no.346, Bojong Jaya,		
	Karawaci, Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Terapkan prinsip “isi piringku” yaitu setengah piring berisi sayur dan buah; setengah lainnya diisi makanan pokok, lauk-pauk. Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur, serat).
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, , minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

CATATAN

- Lingkaran perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkaran pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan dokter untuk program yang aman dan sesuai.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati). Jika anda mengalami keluhan kulit dan mata tampak menguning, nyeri perut kanan atas, feses berwarna pucat, urin gelap seperti teh, kelelahan, mual dan muntah maka segera konsultasikan pada Dokter/ Dokter Spesialis Penyakit Dalam.

No. MR	: PNK20251200039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 December 2025
Nama Pasien	: LOLITA EVITA ANGGRAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Desember 1997 / 28 Tahun		
	0 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285158850563		
Alamat Pasien	: Jl. Kavling Pemda Utara 1		
	no.346, Bojong Jaya,		
	Karawaci, Tangerang		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova