

No. MR	: PNK20260100047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 January 2026
Nama Pasien	: DWI HANDAYANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Oktober 1984 / 41 Tahun 3 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6287870317654		
Alamat Pasien	: Jl. Tugu karya 1 no 42 Cipondoh Tangerang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tdk ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tdk ada
Alergi	: Tdk ada
Pola Makan	: 1x
Kebiasaan Olahraga	: Jalan
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/82 mmHg
Nadi	: 93 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 143 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 84.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit pinggang seminggu

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.4 (IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 84.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGOT/SGPT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260100047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 January 2026
Nama Pasien	: DWI HANDAYANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Oktober 1984 / 41 Tahun 3 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6287870317654		
Alamat Pasien	: Jl. Tugu karya 1 no 42 Cipondoh 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 anda 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN SGOT

- 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

- 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) sehingga anda disarankan kontrol segera ke dokter di fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260100047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 January 2026
Nama Pasien	: DWI HANDAYANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Oktober 1984 / 41 Tahun 3 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6287870317654		
Alamat Pasien	: Jl. Tugu karya 1 no 42 Cipondoh Tangerang		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Keluhan sakit pinggang disarankan menjaga postur tubuh yang baik, menghindari aktivitas berat, serta melakukan peregangan secara rutin. Hindari konsumsi pereda nyeri dalam jangka panjang karena dapat menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung, perdarahan saluran cerna, dan gangguan fungsi ginjal. Apabila keluhan sakit pinggang berlanjut, memberat, atau disertai nyeri menjalar ke tungkai, kesemutan, atau kelemahan, disarankan konsultasi lanjutan ke dokter spesialis ortopedi konsultan spine atau dokter spesialis rehabilitasi medik.
- Keluhan sakit kepala akut 1-3 hari dianjurkan istirahat cukup, cukupi asupan cairan, hindari stres dan begadang. Jika keluhan menetap, memberat, atau disertai gejala lain, disarankan kontrol segera ke dokter.



Christiena Ova