

No. MR	: PNK20260400186	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: DIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Agustus 1976 / 49 Tahun 8 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6287781682272		
Alamat Pasien	: KP KADEMANGAN RT 005/002 KADEMANGAN SETU		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki setiap pagi
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 129/91 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 149 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Ngeri lengan kanan 6 bulanan

KESIMPULAN

- Indeks Massa Tubuh (IMT) normal
- Lingkar perut 85.4 cm (ideal untuk wanita <80cm)
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Peningkatan kadar asam urat dalam darah
- Peningkatan kadar kolesterol total dalam darah
- Terdapat perdarahan pada urin (eritrosit 2 sel/LPB dan darah (+) 80)

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260400186	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: DIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Agustus 1976 / 49 Tahun 8 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6287781682272		
Alamat Pasien	: KP KADEMANGAN RT 005/002 KADEMANGAN SETU		

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).

KADAR KOLESTEROL TOTAL MENINGKAT

- * Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- * Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- * Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- * Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- * Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkaran pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Kadar asam urat dalam darah sedikit meningkat namun kondisi ini bisa dicegah berkembang menjadi Hiperurisemia dengan melakukan diet rendah purin.
- Terdapat perdarahan pada urin, direkomendasikan untuk konsultasi lebih lanjut ke dokter spesialis urologi untuk mengevaluasi penyebab perdarahan dan mendapatkan penanganan yang

No. MR	: PNK20260400186	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: DIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Agustus 1976 / 49 Tahun 8 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6287781682272		
Alamat Pasien	: KP KADEMANGAN RT 005/002 KADEMANGAN SETU		

MEDICAL REPORT

tepat.



dr. Noer Muhammad Riansyah R