

No. MR	: PNK20260500002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: SUMIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1951 / 74 Tahun		
	5 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 62811156300		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: PINGGANG SAKIT
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: KOLESTEROL
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari set.9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 125/78 mmHg
Nadi	: 92 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 152 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan baca

KESIMPULAN

- Indeks Massa Tubuh : Berat badan berlebih (overweight)
- Lingkar perut 95.5 cm melebihi batas normal (normalnya pada perempuan <80cm)
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kadar kolesterol HDL rendah
- Hematuria (perdarahan pada urin) ; eritrosit 0-2, darah (+) 25
- Berat jenis urin rendah

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260500002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: SUMIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1951 / 74 Tahun 5 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 62811156300		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

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,
- * 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 LEMAK DARAH HDL RENDAH

- * 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 kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan
- * Serat dan sterol : Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk membantu menurunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang cepat membantu mendukung penurunan kolesterol
- * Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kolesterol baik (HDL)

CATATAN

- Hematuria adalah kondisi tidak normal yang menandakan adanya darah dalam urine, yang bisa disebabkan oleh infeksi, batu ginjal, atau peradangan pada saluran kemih, Disarankan untuk konsultasi lebih lanjut ke dokter spesialis urologi untuk mengevaluasi penyebab dan mendapatkan penanganan yang tepat.
- Berat jenis urine rendah menunjukkan urine terlalu encer, sering kali disebabkan oleh asupan cairan berlebihan atau fungsi ginjal yang belum optimal. Kondisi ini bisa bersifat sementara karena banyak minum, namun juga berpotensi mengindikasikan penyakit seperti diabetes insipidus, gagal ginjal kronis, atau efek samping obat diuretik Disarankan untuk konsultasi lebih lanjut ke dokter spesialis penyakit dalam jika disertai keluhan.

No. MR	: PNK20260500002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: SUMIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1951 / 74 Tahun		
	5 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 62811156300		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT



Astri Nuur Sa'diyyah