

No. MR	: PNK20260600013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 June 2026
Nama Pasien	: ENDAH SRIMULATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Mei 1969 / 57 Tahun 1 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 628558827196		
Alamat Pasien	: JL LIMO NO 40		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: VITAMIN TULANG
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Bola volly, renang, badminton
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Jam 22.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 120/76 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 91%
Suhu	: 36.9°
Berat Badan	: 78 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 93 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik fit, jari telunjuk sebelah kanan gak bisa di bengkokan dan sering kesemutan. Mata plus kanan kiri 2,8. Pendengaran normal.

KESIMPULAN

- Indeks Massa Tubuh 32.1 (Obesitas)
- Lingkar Pinggang berlebih 93 cm (Normal pada laki-laki <90cm)
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kadar kolesterol total dan LDL meningkat
- Kadar kolesterol HDL menurun

SARAN

OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260600013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 June 2026
Nama Pasien	: ENDAH SRIMULATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Mei 1969 / 57 Tahun 1 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 628558827196		
Alamat Pasien	: JL LIMO NO 40		

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 LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- 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

- Lingkaran 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.
- Pasien perlu pemantauan rutin untuk kontrol tekanan darah, lemak darah, gula darah minimal 1 bulan sekali secara berkala dan konsultasikan pada dokter.
- Kadar asam urat dalam darah sedikit meningkat namun kondisi ini bisa dicegah berkembang menjadi Hiperurisemia dengan melakukan diet rendah purin.

No. MR	:	PNK20260600013	Tanggal Pengambilan Sampel	:	26 June 2026
Nama Pasien	:	ENDAH SRIMULATI	Tanggal Pengiriman Hasil	:	26 June 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	:	24 Mei 1969 / 57 Tahun 1 Bulan 2 Hari			
No. HP Pasien	:	628558827196			
Alamat Pasien	:	JL LIMO NO 40			

MEDICAL REPORT



dr. Noer Muhammad Riansyah R