

No. MR	: PNK20260600023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: ROSANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Februari 1975 / 51 Tahun 5 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6281293068569		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK KOSAMBI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Asam Urat Tinggi - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: KAKI SAKIT KETIKA DI BAWA JALAN
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hypertensi, kaki bengkak
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 22.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 100/89 mmHg
Nadi	: 84 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 62 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Gatel, kaki bengkak, jari kaku

KESIMPULAN

- Indeks massa tubuh normal
- Lingkar perut 97 cm berlebih (normal pada wanita < 80cm)
- Kadar kolesterol total meningkat
- Glukosa puasa sedikit meningkat (prediabetes)

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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).

No. MR	: PNK20260600023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: ROSANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Februari 1975 / 51 Tahun 5 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6281293068569		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK KOSAMBI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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 nenas 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.
- Prediabetes adalah kondisi ketika kadar gula darah lebih tinggi dari batas normal, namun belum cukup tinggi untuk didiagnosis sebagai diabetes tipe 2. Kadar gula darah dapat dikembalikan menjadi normal atau mencegah perkembangannya dengan penurunan berat badan dan perubahan gaya hidup.

No. MR	: PNK20260600023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: ROSANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Februari 1975 / 51 Tahun 5 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6281293068569		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK KOSAMBI		

MEDICAL REPORT



dr. Noer Muhammad Riansyah R