

No. MR	: PNK202607000008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: HERNETY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Juli 1981 / 44 Tahun 11 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281908444710		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Olaharaga seminggu 5 kali jalan kaki dan angkat beban
Riwayat Merokok	:	Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	116/73 mmHg
Nadi	:	84 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	78.4 Kg
Tinggi Badan	:	150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	34.8 / Obesitas
Lingkar Perut	:	97 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus dan plus kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 34.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 97 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK202607000008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: HERNETY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Juli 1981 / 44 Tahun 11 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281908444710		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

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).
- Konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup 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, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).

No. MR	: PNK202607000008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: HERNETY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Juli 1981 / 44 Tahun 11 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281908444710		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Secara keseluruhan hasil pemeriksaan yang dilakukan pada ibu Hernety didapatkan hasil status gizi obesitas, tanda vital dan hasil laboratorium dalam batas normal sehingga disarankan untuk tetap mempertahankan pola hidup sehat dan mulai program untuk menurunkan berat badan dan lingkaran perut. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.



dr. Putu Devie Sri Astari