

No. MR	: PNK20260700033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: SRI SUTIJAH HARDJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1966 / 59 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281511501315		
Alamat Pasien	: BURNHAUS SUNTER		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIROID
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: VITAMIN
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Pilates, dance, jalan pagi (1 Minggu sekali)
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 19.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 104/69 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 20 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 51.4 Kg
Tinggi Badan	: 152 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 75 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik.

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 22.2(NORMAL)
- LINGKAR PERUT 75 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA <80 CM
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL (SUHU, SPO2, TEKanan DARAH, DENYUT JANTUNG)
- HASIL PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI HIDUP SEHAT

- 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	: PNK20260700033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: SRI SUTIJAH HARDJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1966 / 59 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281511501315		
Alamat Pasien	: BURNHAUS SUNTER		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi konsumsi gula maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Batasi makanan tinggi lemak jenuh (makanan gorengan, santan, makanan olahan, daging berlemak), makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CATATAN



dr. Astri Nuur Sa'diyyah