

No. MR	: PNK20260700036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: LINDKA TANIELA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 2002 / 24 Tahun 5 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 628174818203		
Alamat Pasien	: BURNHAUS SUNTER		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	Tidak teratur
Kebiasaan Olahraga	:	Pilates, gym, hyrox training
Riwayat Merokok	:	Vape
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ya
Puasa	:	20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	118/85 mmHg
Nadi	:	64 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	59.4 Kg
Tinggi Badan	:	170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	20.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	76 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- Lingkar perut norma 76cm (normal pada wanita <80cm)
- IMT / Indeks Massa Tubuh normal
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- 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	: PNK20260700036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: LINDKA TANIELA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 2002 / 24 Tahun 5 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 628174818203		
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. Noer Muhammad Riansyah R