

No. MR	: PNK20260800042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 August 2026
Nama Pasien	: DHIYA ASHILA MUMTAZ	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 17 April 1999 / 27 Tahun 3 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285156344761		
Alamat Pasien	: JL.LIMO NO.40, GD PHAROS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1 kali badminton
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 123/77 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 17 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 71 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 94.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Nyeri lutut sebulan

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 94.1 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	: PNK20260800042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 August 2026
Nama Pasien	: DHIYA ASHILA MUMTAZ	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 17 April 1999 / 27 Tahun 3 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285156344761		
Alamat Pasien	: JL.LIMO NO.40, GD PHAROS		

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

- Pada hasil anamnesis didapatkan adanya nyeri lutut sejak 1 bulan yang lalu, hal ini dapat disebabkan banyak hal, seperti radang persendian lutut, cedera pada otot atau ligamen, dan lain sebagainya. Lakukanlah konsultasi ke dokter orthopedi untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut dan terapi yang tepat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah