

No. MR	: PNK20260800043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 August 2026
Nama Pasien	: SHINTA PRADIPTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Desember 1995 / 30 Tahun 8 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380907390		
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	: Ayah : DM
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x Sehari
Kebiasaan Olahraga	: 1 bulan 2 kali (WO)
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Terakhir makan malam pukul 20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 106/74 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 86.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Riwayat Asma

KESIMPULAN

- Lingkar perut 86,6 cm berlebih (normal pada perempuan <80cm)
- Indeks massa tubuh/IMT berat badan berlebih
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kadar eosinofil darah meningkat sedikit / eosinofilia
- Kadar kolesterol total meningkat

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	: PNK20260800043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 August 2026
Nama Pasien	: SHINTA PRADIPTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Desember 1995 / 30 Tahun 8 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380907390		
Alamat Pasien	: JL . LIMO NO.40. GD PHAROS		

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 nanas 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.
- Eosinofilia adalah kondisi ketika jumlah sel darah putih jenis eosinofil di dalam darah melebihi batas normal. Kondisi ini umumnya menandakan adanya respons tubuh terhadap alergi, infeksi parasit, atau peradangan, dan didiagnosis melalui tes darah lengkap. Konsultasikan ke dokter spesialis penyakit dalam jika ada keluhan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260800043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 August 2026
Nama Pasien	: SHINTA PRADIPTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Desember 1995 / 30 Tahun 8 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380907390		
Alamat Pasien	: JL . LIMO NO.40. GD PHAROS		

MEDICAL REPORT



dr. Noer Muhammad Riansyah R