

No. MR	: PNK20260800062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 August 2026
Nama Pasien	: ELVIERA KOSASI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Maret 1951 / 75 Tahun 5 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6281586079858		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN TAMAN KENCANA BLOK D9 NO 3		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: BADAN GAMPANG LEMES
Riwayat Penyakit Keluarga	: Anemia apalstik
Konsumsi Obat Rutin	: ROSUVASTATINE DAN LANSOPRAZOLE
Alergi	: ALERGI MINUM SUSU
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 2 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/62 mmHg
Nadi	: 55 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 53 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 91 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Saraf terjepit dari leher c3, c4, c5, l3, l4 dan l5, sakit lutut, penglihatan normal, pendengaran normal

KESIMPULAN

- Lingkar perut 91 cm berlebih (normal pada wanita <80 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan normal
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Hasil laboratorium normal

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260800062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 August 2026
Nama Pasien	: ELVIERA KOSASI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Maret 1951 / 75 Tahun 5 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6281586079858		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN TAMAN KENCANA BLOK D9 NO 3		

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).
- 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).

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.



dr. Noer Muhammad Riansyah R