

No. MR	: PNK20260800066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 August 2026
Nama Pasien	: SANTY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Maret 1973 / 53 Tahun 5 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289614263439		
Alamat Pasien	: Kompleks BKPM jl srikandi I No 121 A depok 2 tengah		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	RIWAYAT KOLESTROL
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Jantung, DM
Konsumsi Obat Rutin	:	AMLODIPINE, NOSPIRINAL, METFORMIN, KONIBAL, ATORVASTATIN, RAMIPRIL
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Setiap pagi/ sore jalan dan beban
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	22.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	148/85 mmHg
Nadi	:	73 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	61 Kg
Tinggi Badan	:	155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	94 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Batuk hanya malam

KESIMPULAN

- Lingkar perut 94 cm melebihi batas normal (normal pada perempuan <80cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan berlebih
- Tekanan darah tinggi
- Kadar HDL rendah
- Leukosit dalam urin meningkat

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260800066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 August 2026
Nama Pasien	: SANTY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Maret 1973 / 53 Tahun 5 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289614263439		
Alamat Pasien	: Kompleks BKPM jl srikandi I No 121 A depok 2 tengah		

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).

TEKANAN DARAH TINGGI

- Gerakan PATUH Hipertensi
- P - Periksa kesehatan secara rutin: Cek tekanan darah secara berkala dan ikuti nasihat dokter.
- A - Atasi dengan pengobatan tepat: Minum obat penurun tekanan darah secara teratur sesuai resep dokter dan jangan dihentikan sendiri.
- T - Tetap diet gizi seimbang: Batasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh per hari, kurangi makanan manis serta berlemak, dan perbanyak buah serta sayur.
- U - Upayakan aktivitas fisik aman: Lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki selama 30 menit per hari atau minimal 3-5 kali dalam seminggu.
- H - Hindari rokok dan alkohol: Jauhi asap rokok, hentikan kebiasaan merokok, serta hindari minuman beralkohol.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- 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.

No. MR	: PNK20260800066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 August 2026
Nama Pasien	: SANTY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Maret 1973 / 53 Tahun 5 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6289614263439		
Alamat Pasien	: Kompleks BKPM jl srikandi I No 121 A depok 2 tengah		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas 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

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Leukosituria adalah kondisi medis yang ditandai dengan adanya sel darah putih (leukosit) dalam urine. Secara normal, urine manusia mengandung sangat sedikit atau bahkan tidak ada sel darah putih sama sekali. Kehadiran sel-sel ini dalam jumlah yang signifikan biasanya merupakan indikator kuat bahwa tubuh sedang melawan infeksi atau mengalami peradangan, terutama di sepanjang sistem perkemihan mulai dari ginjal, ureter, kandung kemih, hingga uretra. Konsultasikan dengan dokter spesialis urologi jika ada keluhan lebih lanjut untuk mengevaluasi penyebab dan mendapatkan penanganan dengan tepat.



dr. Noer Muhammad Riansyah R