

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: DHEA ADINDA NABILLA FIRDAUSY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 1992 / 33 Tahun 8 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: GASTRITIS , TELAPAK KAKI SAKIT
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes melitus, gasritis
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: EKSIM
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 117/77 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 76 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 102.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: GASTRITIS , TELAPAK KAKI SAKIT di tumit kanan, pendengaran normal, penglihatan minus 1, 5 kanan kiri, riwayat eksim sering kambuh terutama saat keputihan di area genital

KESIMPULAN

- Lingkar perut 102,1 cm melebihi atas normal (normal pada wanita <80cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan obesitas
- Tanda-tanda vital / TTV dalam batas normal
- Kadar SGPT sedikit meningkat

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: DHEA ADINDA NABILLA FIRDAUSY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 1992 / 33 Tahun 8 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- Kadar HDL rendah
- Kadar vitamin D rendah

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN OBESITAS

- 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).

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 .
- 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).

KADAR VITAMIN D RENDAH

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: DHEA ADINDA NABILLA FIRDAUSY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 1992 / 33 Tahun 8 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Berrjemur: Jemur tubuh di bawah sinar matahari pagi (pukul 06.00-09.00) selama 15-20 menit, 2 hingga 3 kali seminggu, dengan menggunakan tabir surya.
- Makanan Sumber Vitamin D: Konsumsi ikan berlemak (salmon, sarden, makarel), kuning telur, hati sapi, serta produk susu atau sereal yang sudah difortifikasi.
- Suplemen Vitamin D3: Dosis harian umum untuk orang dewasa adalah 400-1000 IU. Beberapa merk suplemen vitamin D3 yang bagus dan mudah ditemukan.

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.
- Kadar SGPT (Serum Glutamic-Pyruvic Transaminase) atau ALT yang sedikit meningkat biasanya tidak menandakan kerusakan hati yang parah, dan sering kali bisa kembali normal dengan perubahan gaya hidup sehat. Peningkatan ringan ini sering kali dipicu oleh faktor-faktor sementara seperti kelelahan fisik, olahraga yang terlalu berat, konsumsi obat-obatan tertentu (seperti obat pereda nyeri atau obat kolesterol), pola makan kurang sehat, atau gejala awal perlemakan hati (fatty liver).



dr. Noer Muhammad Riansyah R