

|                    |                                                  |                            |                                |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260900245                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : -                            |
| Nama Pasien        | : DAHLIA                                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 14 September 2026            |
| Jenis Kelamin      | : Female                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Noer Muhammad Riansyah R |
| Tanggal Lahir/Umur | : 16 November 1979 / 46 Tahun<br>9 Bulan 29 Hari |                            |                                |
| No. HP Pasien      | : 6281511978065                                  |                            |                                |
| Alamat Pasien      | : GEDUNG CENTURY                                 |                            |                                |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                 |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : -                                 |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                 |
| Alergi                    | : --                                |
| Pola Makan                | : 2-3x sehari                       |
| Kebiasaan Olahraga        | : -                                 |
| Riwayat Merokok           | : -                                 |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                 |
| Puasa                     | : Terakhir makan jam 8              |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : - mmHg                                          |
| Nadi                     | : - x/menit                                       |
| Napas                    | : 12 x/menit                                      |
| Saturasi Oksigen         | : -%                                              |
| Suhu                     | : -°                                              |
| Berat Badan              | : 47 Kg                                           |
| Tinggi Badan             | : 150 Cm                                          |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 20.9 / Berat badan normal                       |
| Lingkar Perut            | : 80 Cm                                           |
| Pemeriksaan Fisik        | : Tidak ada keluhan hanya ingin lepas obat tyroid |

### KESIMPULAN

- Lingkar perut 80cm ambang (normal pada wanita <80cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan normal
- TSHs menurun namun FT4 normal
- Hasil pemeriksaan lab dalam batas normal

### SARAN

#### TERAPKAN GAYA 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             | : PNK20260900245                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : -                            |
| Nama Pasien        | : DAHLIA                                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 14 September 2026            |
| Jenis Kelamin      | : Female                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Noer Muhammad Riansyah R |
| Tanggal Lahir/Umur | : 16 November 1979 / 46 Tahun<br>9 Bulan 29 Hari |                            |                                |
| No. HP Pasien      | : 6281511978065                                  |                            |                                |
| Alamat Pasien      | : GEDUNG CENTURY                                 |                            |                                |

### 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).

#### CATATAN



dr. Noer Muhammad Riansyah R