

No. MR	: PNK20260900501	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 September 2026
Nama Pasien	: SITI MUWARNI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1949 / 76 Tahun 8 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6285813951129		
Alamat Pasien	: JL WIBAWA MUKTI 2 JATI SARI JATI ASIH KOTA BEKASI (RUMAH SETELAH POLISI TIDUR BESAR)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: MULTIVITAMIN
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Senam lansia setiap pagi
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Terakhir nyemil jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 125/71 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 51.4 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Lutut sakit untuk berjalan

KESIMPULAN

- Lingkar perut 85 cm melebihi batas normal (normal pada wanita <80 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan normal
- Glukosa puasa dan 2 jam PP tinggi, glukosa urin +1

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260900501	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 September 2026
Nama Pasien	: SITI MUWARNI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1949 / 76 Tahun 8 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6285813951129		
Alamat Pasien	: JL WIBAWA MUKTI 2 JATI SARI JATI ASIH KOTA BEKASI (RUMAH SETELAH POLISI TIDUR BESAR)		

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).

GULA DARAH PUASA TINGGI

- Pengelolaan Makanan (Prinsip 3J)
 - 1. Terapkan Jadwal makan yang teratur dengan 3 kali makan utama dan 2 kali makanan selingan.
 - Perhatikan Jumlah kalori dan porsi makan agar tidak berlebihan.
 - Pilih Jenis karbohidrat kompleks seperti nasi merah, oatmeal, atau roti gandum.
 - Perbanyak konsumsi serat dari sayur dan buah segar yang rendah gula. Hindari makanan manis, minuman bersoda, dan makanan yang digoreng.
- 2. Aktivitas Fisik dan Olahraga
 - Lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara rutin. Targetkan durasi olahraga minimal 150 menit setiap minggu.
 - Hindari olahraga berat jika kadar gula darah di atas 200 mg/dL atau sedang tinggi.
- 3. Pengobatan dan Pemantauan
 - Minum obat atau suntik insulin sesuai aturan dan resep dokter. Jangan pernah mengurangi atau menghentikan dosis obat sendiri tanpa petunjuk dokter. Periksa kadar gula darah secara rutin menggunakan alat ukur mandiri.
- 4. Gaya Hidup Lainnya
 - Minum air putih yang cukup, yaitu sekitar 8 gelas atau 2 liter setiap hari.

No. MR	: PNK20260900501	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 September 2026
Nama Pasien	: SITI MUWARNI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1949 / 76 Tahun 8 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6285813951129		
Alamat Pasien	: JL WIBAWA MUKTI 2 JATI SARI JATI ASIH KOTA BEKASI (RUMAH SETELAH POLISI TIDUR BESAR)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari rokok dan hindari minuman beralkohol. Kelola stres dengan baik dan tidur cukup selama 7 hingga 9 jam setiap malam.
- Selalu jaga kebersihan dan periksa kaki setiap hari untuk menghindari luka.

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.



dr. Noer Muhammad Riansyah R