

Certificate Of Health Assessment



Name	Age	Position	Department
SONIA VIRGIN SUTANTIO	43 yo	Purchasing & Logistic Supervisor	-

COMPANY :

RIGSPEK PERKASA, PT

CONCLUSION

FIT TO WORK	✓
FIT WITH MEDICAL NOTE	
TEMPORARY UNFIT	
UNFIT	

Issued Date	Doctors Name	Prepared By
29 September 2020	Puteri Melati, MD PKTK : KEP.264/BINWASK3-PNK3/KK/VI/2019 SIP : 23/B.15a/31.74.04.1004/-1.779.3/e/2019	
Expired Date		Verified By
29 September 2021	dr. Muhammad Ilyas, Sp.Ok SIP : 29/B.15b/31.74.04.1004.02.009.K.1/3/-1.779.3/e/2019	 PT. KARTIKA BINA MEDIKATAMA

No. Formulir : FM-DR-008-05

No. Revisi : 00

Tanggal Terbit : 2 Mei 2011

Certificate Number : MP-BOP/1-20200929/125615

MCU Validity Check

<https://mcu-validasi.medikaplaza.com>

MP BELTWAY CLINIC

Beltway Office Park, Annex Building, Ground Floor
Jl. TB. Simatupang Kav.41, Jakarta Selatan 12550
Tlp : (62-21) 808 66 099, Fax : (62-21) 808 66 098
www.medikapla.com

PATIENT DATA

MedRec.	: 01.00079868	EMPLOY. STATUS	: PreEmployee
NAME	: SONIA VIRGIN SUTANTIO	BIRTHDATE	: 05 September 1977
EMPLOYEE No.	: -	SEX	: Female
JOB TITLE	: Purchasing & Logistic Supervisor	STATUS	: Single
COMP. NAME	: RIGSPEK PERKASA, PT	NASIONALITY	: INDONESIA

SUMMARY

MEDICAL FINDING :

1. Hypercholesterolemia
2. Increase fasting blood sugar
3. Obesity (has been consulted to nutritionist)
4. Decreasing of visual acuity of both eyes
5. USG abdomen : Mild fatty liver
6. Decreasing of hearing acuity on low and high frequency of right ear and Decreasing of hearing acuity on high frequency of left ear

Your fitness status is fit to work.

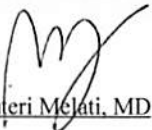
SUGGESTION :

1. Low fat diet and exercise regularly minimal 3 times a week
2. Low sugar diet and repeat blood glucose examination 1 month later. Consultation with an Internist if blood glucose still increase
3. Reduce body weight gradually 0.5 Kgs/week, by doing regular exercise (aerobic/jogging), 3-4x/week, 30-45 minutes and reduce high calorie diet until maximal body weight is 65.61 Kgs (present body weight is 99.1 Kgs). Consultation with a Nutritionist for evaluation of obesity
4. You need to wear the glasses for both vision
5. Low fat diet and exercise regularly minimum 3x/week. Repeat abdominal USG 6 months later and consultation with an Internist to evaluate mild fatty liver
6. Avoid noisy environment and use earplug properly while working at noisy work environment to prevent further hearing impairment

PERCEPTIONS OF EXPOSURE BY WORKERS :

- Administration work

Responsible Doctor



Puteri Melati, MD

Notes:

If you need the further information or consultation, please contact us via :

Email : - beltway.doctor@medikapla.com
- beltway.doctor2@medikapla.com
Telepon Klinik : (62-21) 8086 6000

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Dokter Siloam Hospitals Lippo Cikarang, menerangkan bahwa

Nama : SONIA VIRGIN SUTANTIO
Tanggal Lahir : 5 September 1977
Alamat : Perum Kota Serang Baru Blok C42 No 4 Kel.Sukaragam
Kec.Serang Baru Cikarang Selatan Kab.Bekasi
No Rekam Medis : 90070863
Tanggal Berobat : 1 Oktober 2020

Pasien sudah dijelaskan/diedukasi mengenai pola makan yang baik untuk menurunkan berat badan dengan diet rendah lemak 1500 kkal/hari (leaflet dislipidemia dan leaflet diet rendah kalori).

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan semestinya

Lippo Cikarang, 1 Oktober 2020

A handwritten signature in black ink, which appears to be "W. Kusumawardhani", is written over a printed version of the Siloam Hospitals logo.

Relina Kusumawardhani, S.Gz
Ahli Gizi

LIPPO CIKARANG

Jl. M.H. Thamrin Kav. 105, Lippo Cikarang, Bekasi 17550
Telp. +62 21 2963 - 6900, 2963 - 6999 Fax. +62 21 2963 - 6969
www.siloamhospitals.com

Contoh Menu Sehari

Diet Rendah Lemak 1500 Kkal

07.00 Nasi 100 g (5 sdm)
Ikan/Ayam ditumis 40 g (1 potong)
Sayur oyong + wortel 100 g (1 mangkuk)
Pepaya 110 g

Atau

Roti Tawar / Gandum 4 lembar
Jus Wortel 1 gelas
Susu Skim 1 gelas

(10.00) Kacang kedelai rebus/jagung rebus/
bubur kacang ijo 1 bungkusan

12.00 Nasi 150 g (7 sdm)
Ikan/Ayam Bakar 40 g
Pepes Tahu 110 g
Cah Buncis 100 g
Melon 160 g 85 g (1 buah)

15.00 Apel atau Agar-Agar atau Alpukat

18.00 Nasi 100 g (5 sdm)
Stup Brokoli, Buncis, Wortel 100 g
Sate Tempe bumbu kuning 50 g
Ikan/Ayam masak kecap 40 g
Pepaya 110 g

~~21.00~~ ~~Apel~~

Diperbanyak Oleh :

UNIT GIZI

Apakah Itu Diet Rendah Kalori ?

Diet rendah kalori adalah diet yang kandungan energinya dibawah kebutuhan normal, cukup vitamin dan mineral serta banyak mengandung serat yang bermanfaat dalam proses penurunan Berat Badan.

Penurunan berat badan yang aman adalah 1 -1.5 kg per minggu.

Bagaimana mengetahui Anda Gemuk ?

Ukuriah tinggi badan dan berat badan anda

- Hitunglah Indeks Masa Tubuh (IMT) anda
- $BMI = \frac{BB \text{ (kg)}}{(TB \times TB) m^2}$
- Bandingkan dengan standar di bawah ini :

Indeks Masa Tubuh	Klasifikasi
< 18,5	Kurus
18,5 - 22,9	Normal
23 - 24,9	Kelebihan Berat Badan
25 - 29,9	Obese Tk.I
>30	Obese Tk.II

Apakah Penyebab Kegemukan ?

Pada prinsipnya, kegemukan terjadi karena ketidakseimbangan antara pemasukan makanan dalam sehari dengan besarnya aktivitas ;

- 1 Suka makan enak dan makanan yang terlalu berlemak, gurih dan manis
- 2 Terlalu sering makan snack ; kue-kue.
- 3 Kurang berolahraga, gaya hidup santai.
- 4 Faktor psikologi.
- 5 Ketidakknormalan kerja alat dalam tubuh.
- 6 Keturunan.

Bahan Makanan	Dianjurkan
Sumber Karbohidrat	Nasi, kentang, spageti, ubi, jagung, dikukus, direbus, atau dipanggang
Sumber Protein Hewani	Ikan, ayam, daging dipanggang, ditim, direbus
Sumber Protein Nabati	Tempe, tahu, kacang kedele, kacang hijau
Lemak	Minyak jagung , minyak kedelai, minyak bunga matahari, minyak zaitun (hanya untuk menumis)
Sayuran	Sayuran yang berserat seperti : kacang panjang daun singkong, daun pepaya
Buah	Semua buah terutama yang kadar airnya tinggi contoh : semangka, melon, pepaya, dll
Susu	Susu rendah lemak
Minuman	Air putih, air mineral
Bumbu	Semua bumbu segar

Bahan Makanan	Dihindari
Sumber Karbohidrat	Dodol, kue basah, kue-kue dari tepung Sirup, gula, permen, coklat batang
Sumber Protein Hewani	Daging berlemak tinggi jerohan: hati, babat, usus, makanan yang diawetkan : sosis, cornet
Sumber Protein Nabati	Kacang tanah, kacang mede
Lemak	Lemak hewan, daging yang berlemak, kulit ayam, makanan goreng-gorengan, santan
Sayuran	Tidak Ada
Buah	Buah yang diawetkan dalam kaleng
Susu	Susu murni, es krim, keju
Minuman	Soft drink, minuman kaleng,
Bumbu	Saus salad

