

No. MR	: PNK20251100031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 November 2025
Nama Pasien	: ADE SANDRA MATONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Februari 1975 / 50 Tahun 9 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 62811856001		
Alamat Pasien	: Jalan Tebet Barat I A no 11 Sebelah Soto Kudus		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Asam lambung
Riwayat Penyakit Keluarga	: Stroke
Konsumsi Obat Rutin	: Mylanta
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3 kali sehari, teratur
Kebiasaan Olahraga	: pola makan teratur 3 kali sehari
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Sekali setahun
Puasa	: Puasa dari jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/73 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 70.1 Kg
Tinggi Badan	: 149 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 100 Cm
Pemeriksaan Fisik	: rabun jauh dan rabun dekat, fisik normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 31.6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 100 CM (IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- RIWAYAT HIPERTENSI (TERKONTROL DENGAN OBAT)
- RIWAYAT KOLESTEROL TINGGI (DALAM TERAPI PENURUN KOLESTEROL)
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN KOLESTEROL JAHAT (LDL)
- TERDAPAT SEL DARAH MERAH DALAM URIN

No. MR	: PNK20251100031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 November 2025
Nama Pasien	: ADE SANDRA MATONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Februari 1975 / 50 Tahun 9 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 62811856001		
Alamat Pasien	: Jalan Tebet Barat I A no 11 Sebelah Soto Kudus		

MEDICAL REPORT

SARAN

PERBAIKI POLA MAKAN

- Kurangi: gorengan, makanan bersantan, jeroan, daging merah berlemak, seafood tertentu (udang, cumi), makanan tinggi garam, makanan cepat saji.
- Batasi makanan tinggi purin karena asam urat tinggi: jeroan, sarden, ikan asin, daging merah, kacang-kacangan tertentu.
- Perbanyak: sayur, buah, ikan rendah lemak (salmon, tuna), putih telur, tahu-tempe, oatmeal, nasi merah.
- Konsumsi minyak sehat (zaitun/kanola).

TURUNKAN BERAT BADAN BERTAHAP

- Target awal: turun 5 - 10% dalam 3 - 6 bulan.
- Fokus pada mengecilkan lingkaran perut (target awal < 95 cm, bertahap menuju < 80 cm).

AKTIVITAS FISIK

- Minimal 150 menit per minggu: jalan cepat, bersepeda, berenang.
- Latihan kekuatan 2 kali per minggu untuk meningkatkan metabolisme.
- Mulai pelan-pelan sesuai kemampuan dan tingkat kebugaran.

KENDALIKAN KOLESTEROL

- Konsumsi makanan tinggi serat (oats, alpukat, buah beri, kacang-kacangan).
- Hindari makanan berlemak jenuh (daging berlemak, keju berlemak, krimmer).
- Minum obat sesuai anjuran dokter, jangan menghentikan tanpa konsultasi.

KELOLA ASAM URAT

- Banyak minum air putih (2 - 2,5 L/hari).
- Hindari alkohol dan minuman manis.
- Hindari makanan tinggi purin seperti jeroan dan seafood tertentu.

PANTAU KONDISI GINJAL & SALURAN KEMIH

- Ulang pemeriksaan urin 1 - 2 minggu setelah hidrasi cukup.
- Bila masih ada darah dalam urin, lakukan USG saluran kemih untuk memastikan tidak ada batu atau infeksi.

PEMANTAUAN RUTIN

No. MR	: PNK20251100031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 November 2025
Nama Pasien	: ADE SANDRA MATONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Februari 1975 / 50 Tahun 9 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 62811856001		
Alamat Pasien	: Jalan Tebet Barat I A no 11 Sebelah Soto Kudus		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Cek kolesterol dan asam urat setiap 3 bulan.
- Cek tekanan darah 2 - 3× per minggu.
- Konsultasi dokter secara berkala untuk evaluasi obat kolesterol dan hipertensi.

GAYA HIDUP SEHAT

- Tidur cukup 7 - 8 jam.
- Kelola stres (yoga, meditasi, relaksasi).
- Hindari rokok.

CATATAN

- Pasien memiliki risiko tinggi penyakit jantung dan metabolik akibat kombinasi obesitas sentral, kolesterol tinggi, dan riwayat hipertensi.
- Terapi kolesterol perlu dievaluasi karena hasil lab belum optimal.
- Asam urat tinggi perlu pengaturan diet khusus dan mungkin penyesuaian obat.
- Ditemukannya sel darah merah dalam urin perlu pemeriksaan lanjutan untuk menyingkirkan batu ginjal atau infeksi.
- Penurunan berat badan akan membantu memperbaiki tekanan darah, kolesterol, dan kadar asam urat secara keseluruhan.



DERRYL FALARY