

No. MR	: PNK20251200010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: HANNA SALSABILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1998 / 27 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287786674950		
Alamat Pasien	: Jl. Kemang VI No.18A&B, RT.8/RW.2, Bangka, Kec. Mampang Prpt., Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12730		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Dehidrasi - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Mag , Asam urat , kolesterol
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipersentensi
Konsumsi Obat Rutin	: Ranitidine , alupurinol
Alergi	: Alergi obat chipo (anti biotik buat tipes) , Alergi obat ISK (lupa namanya)
Pola Makan	: 3x1
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: Ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 129/90 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 80.1 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 35.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 112.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Lemes, batuk 5 hari, malam keringat dingin 2 hari. Pilek

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 35.6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 112.6 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKanan DARAH (HIPERTENSI)
- PEMERIKSAAN SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN FUNGSI HATI (PENINGKATAN SGOT/SGPT)
- PENINGKATAN LEMAK DARAH (TRIGLISERIDA)

No. MR	: PNK20251200010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: HANNA SALSABILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1998 / 27 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287786674950		
Alamat Pasien	: Jl. Kemang VI No.18A&B, RT.8/RW.2, Bangka, Kec. Mampang Prpt., Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12730		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN HBA1C/TTGO/GLUKOSA PUASA (DIABETES)
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL

SARAN

SINDROM METABOLIK

- IMT > 25 kg/m², lingkar pinggang >80 cm
- 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 kaya 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 dan minuman manis serta minuman beralkohol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi tetap terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari frekuensi 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur yang cukup 7-9 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkar perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkar pinggang dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkar pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol) untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan serta hindari makan sebelum tidur.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

No. MR	: PNK20251200010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: HANNA SALSABILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1998 / 27 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287786674950		
Alamat Pasien	: Jl. Kemang VI No.18A&B, RT.8/RW.2, Bangka, Kec. Mampang Prpt., Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12730		

MEDICAL REPORT

SARAN

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

PERBAIKAN POLA MAKAN UNTUK HATI DAN LEMAK DARAH

- Kurangi makanan dan minuman manis: teh manis, boba, kue, roti manis, coklat, minuman kemasan.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan.
- Perbanyak: sayur, buah, ikan, oatmeal, kacang-kacangan, alpukat.
- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda, atau berenang 30 menit / hari, 4 - 6x / minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.
- Minum air putih 2-3 liter perhari.
- Kurangi konsumsi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Berhenti merokok dapat menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

MENGURANGI LEMAK HATI SERTA MENURUNKAN SGPT DAN SGOT

- Turunkan berat badan 3-5 kg secara bertahap (ini sudah sangat membantu perbaikan liver).
- Hindari alkohol bila dikonsumsi karena dapat merusak hati dan menyebabkan peradangan, penumpukan lemak (fatty liver), serta sirosis.
- Makan malam jangan terlalu larut (ideal sebelum 20.00)

PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH (DIABETES MELITUS)

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.

No. MR	: PNK20251200010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: HANNA SALSABILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1998 / 27 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287786674950		
Alamat Pasien	: Jl. Kemang VI No.18A&B, RT.8/RW.2, Bangka, Kec. Mampang Prpt., Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12730		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 1 bulan sekali.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin selama 30 menit/hari dengan frekuensi 3-5 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

CATATAN

- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), tekanan darah tinggi, kadar gula darah meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah, trigliserida (lemak darah) yang sangat tinggi. Kondisi ini saat ini disarankan untuk segera konsultasi dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah dan tekanan darah, kondisi pasien sudah termasuk dalam kategori Diabetes dan Hipertensi direkomendasikan untuk modifikasi gaya hidup sehat sebagai pilar utama dalam penanganannya. Fungsi hati mengalami penurunan dan disarankan untuk mengikuti anjuran pola hidup sehat. Kondisi ini sesuai dengan pola konsumsi alkohol, merokok, dan kebiasaan jarang berolahraga pada pasien.
- Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi anda dapat dikontrol dengan baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan. Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan.

No. MR	: PNK20251200010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: HANNA SALSABILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1998 / 27 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287786674950		
Alamat Pasien	: Jl. Kemang VI No.18A&B, RT.8/RW.2, Bangka, Kec. Mampang Prpt., Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12730		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Keluhan batuk, pilek dan lemas yang saat ini ibu alami kemungkinan karena adanya infeksi sehingga disarankan ibu untuk beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Disarankan konsultasi dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.



DERRYL FALARY