

No. MR	: PNK20251200023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: WAHYU LESTARININGTAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Desember 1968 / 57 Tahun 0 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6289652764730		
Alamat Pasien	: Kp. Murdok No. 61 RT 001 / RW 013, Kel. Sukabakti, Kec. Curug, Kab. Tangerang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Stroke, Hipertensi, Diabetes, CKD
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: Clopidogrel, Bisoprolol, Alopurinol, Sodium Bicarbonat, Adalat Oros, Sitagliptin, Clonidin, Metformin, Simvastatin, Candesartan, Nospirinal, Pregabalin, Lantus
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Jalan setiap pagi
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Jam 9

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/75 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 63 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 89 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kaki bengkak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 89 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN FUNGSI GINJAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL

No. MR	: PNK20251200023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: WAHYU LESTARININGTAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Desember 1968 / 57 Tahun 0 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6289652764730		
Alamat Pasien	: Kp. Murdok No. 61 RT 001 / RW 013, Kel. Sukabakti, Kec. Curug, Kab. Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- 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.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu 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).

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- 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

KENDALIKAN 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.
- 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.
- Berhenti merokok/ hindari paparan asap rokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.

No. MR	: PNK20251200023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: WAHYU LESTARININGTAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Desember 1968 / 57 Tahun 0 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6289652764730		
Alamat Pasien	: Kp. Murdok No. 61 RT 001 / RW 013, Kel. Sukabakti, Kec. Curug, Kab. Tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.
- Jangan melewatkan atau menunda makan/camilan. Jika anda menggunakan obat diabetes insulin/oral, konsistenlah tentang jumlah yang anda makan dan waktu makan dan camilan.
- Jika kadar gula darah rendah (<70 mg/dL) disertai gejala berkeringat, gelisah, pucat, berdebar-debar, kedinginan/menggigil, pusing, kejang hingga koma segera periksa ke dokter untuk mendapat perawatan ke Rumah Sakit/Faskes terdekat.

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari merokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Untuk obat rutin yang sedang ibu konsumsi saat ini, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri tanpa intruksi dari Dokter. Lakukan kontrol rutin dengan Dokter/Dokter Spesialis yang merawat ibu agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik.
- Pasien dengan riwayat stroke, hipertensi, diabetes, dan ckd serta riwayat penyakit jantung pada keluarga memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit jantung seperti penyempitan pembuluh darah jantung, serangan jantung, gagal jantung, dan gangguan irama. Oleh karena itu tekanan darah, gula darah, kolesterol, fungsi ginjal serta gaya hidup perlu dikontrol dengan baik untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

No. MR	: PNK20251200023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: WAHYU LESTARININGTIAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Desember 1968 / 57 Tahun 0 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6289652764730		
Alamat Pasien	: Kp. Murdok No. 61 RT 001 / RW 013, Kel. Sukabakti, Kec. Curug, Kab. Tangerang		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kondisi bengkak pada kaki dapat dicurigai terjadi akibat penurunan fungsi ginjal/eGFR menurun sehingga ginjal tidak mampu membuang kelebihan cairan dan tertahan di tubuh, konsultasikan dengan Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut.



Christiena Ova