

No. MR	: PNK20251200024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: NAYLA NURUL FADILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Januari 2007 / 18 Tahun 11 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6285886623569		
Alamat Pasien	: Jl. Teratai Raya Blok A1 No.17 RT 5 RW 2 Harkit Bencongan Indah		

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	: Fluoxetine, Clobazam, Asam Folat
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 x1
Kebiasaan Olahraga	: Kadang kadang
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/78 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 84 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 35.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 35.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 98 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN PROFIL LIPID (PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL, PENINGKATAN KOLESTEROL LDL)
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL

No. MR	: PNK20251200024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: NAYLA NURUL FADILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Januari 2007 / 18 Tahun 11 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6285886623569		
Alamat Pasien	: Jl. Teratai Raya Blok A1 No.17 RT 5 RW 2 Harkit Bencongan Indah		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- Makan teratur, perbanyak sayur & buah, batasi gorengan / fast food / minuman manis.
- Hindari makan sebelum tidur.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan.
- Olahraga 30 menit, 3 - 5x / minggu dan aktivitas ringan.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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).

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

No. MR	: PNK20251200024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 December 2025
Nama Pasien	: NAYLA NURUL FADILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Januari 2007 / 18 Tahun 11 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6285886623569		
Alamat Pasien	: Jl. Teratai Raya Blok A1 No.17 RT 5 RW 2 Harkit Bencongan Indah		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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

- Penanganan obesitas dan lingkaran perut berlebih umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati). Lakukan konsultasi dengan Dokter anda terkait peningkatan SGPT dan obat rutin yang sedang anda konsumsi. Jangan menghentikan, mengubah dosis, mengganti obat rutin anda tanpa konsultasi dengan dokter yang merawat anda. Di rekomendasikan untuk melakukan evaluasi rutin 3-6 bulan untuk memantau fungsi hati.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah LDL dan Kolesterol Total mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.

No. MR	:	PNK20251200024	Tanggal Pengambilan Sampel	:	27 December 2025
Nama Pasien	:	NAYLA NURUL FADILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	:	29 December 2025
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	16 Januari 2007 / 18 Tahun 11 Bulan 13 Hari			
No. HP Pasien	:	6285886623569			
Alamat Pasien	:	Jl. Teratai Raya Blok A1 No.17 RT 5 RW 2 Harkit Bencongan Indah			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova