

No. MR	: PNK20260100010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 January 2026
Nama Pasien	: FERAWATI HAMONANGAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310238512		
Alamat Pasien	: Jl. Sukajaya 1 No.5B, RT.5/RW.1		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Dm
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3 kali weight lifting
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Pernah hanya waktu tertentu saja, 1 tahun 3- 4 kali
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/72 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 83 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Operasi usus buntu 2021, penglihatan silinder 0,5 kanan kiri, minus 2 kanan kiri, pendengaran normal, fisik normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 30.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 98 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN PROFIL LIPID (KOLESTEROL TOTAL, LDL, TRIGLISERIDA)
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260100010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 January 2026
Nama Pasien	: FERAWATI HAMONANGAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310238512		
Alamat Pasien	: Jl. Sukajaya 1 No.5B, RT.5/RW.1		

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 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).

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- 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).

No. MR	: PNK20260100010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 January 2026
Nama Pasien	: FERAWATI HAMONANGAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310238512		
Alamat Pasien	: Jl. Sukajaya 1 No.5B, RT.5/RW.1		

MEDICAL REPORT

SARAN

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).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur serta memiliki riwayat keluarga dengan diabetes. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Lakukan kontrol kesehatan cek tekanan darah, glukosa darah, dan profil lipid minimal 1 tahun sekali.

CATATAN

- Pasien memiliki tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 98 cm), kolesterol baik (HDL 36 mg/dL) rendah, trigliserida (lemak darah 160 mg/dL) tinggi. Direkomendasikan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut.
- Penanganan obesitas 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.

No. MR	: PNK20260100010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 January 2026
Nama Pasien	: FERAWATI HAMONANGAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310238512		
Alamat Pasien	: Jl. Sukajaya 1 No.5B, RT.5/RW.1		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah 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.



Christiena Ova