

No. MR	: PNK20260100025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 January 2026
Nama Pasien	: WINDI ISTIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Oktober 1990 / 35 Tahun 2 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6285775625108		
Alamat Pasien	: Ruko interkota indah blok A3 Jl. Lingkar Luar Barat No.3G duri kosambi		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Angina
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kolesterol tinggi dan darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jogging dan jalan kaki tiap hari
Riwayat Merokok	: Terakhir merokok batang terakhir 2015, skrg sdh berhenti
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa, terakhir makan jam 4 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/70 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 71.8 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 99 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, badan mudah kebiruan , riwayat chest pain angina pektoris, rawat inap 2022 terakhir 2023 awal januari, pendengaran normal, penglihatan silinder kanan kiri, riwayat operasi mata untuk menghilangkan minus mata 2023, sedang program hamil

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 29.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 99 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260100025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 January 2026
Nama Pasien	: WINDI ISTIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Oktober 1990 / 35 Tahun 2 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6285775625108		
Alamat Pasien	: Ruko interkota indah blok A3 Jl. Lingkar Luar Barat No.3G duri kosambi		

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 sesuai kemampuan individu.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL/ OBESITAS SENTRAL

- 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).

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden)
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol)

No. MR	: PNK20260100025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 January 2026
Nama Pasien	: WINDI ISTIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Oktober 1990 / 35 Tahun 2 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6285775625108		
Alamat Pasien	: Ruko interkota indah blok A3 Jl. Lingkar Luar Barat No.3G duri kosambi		

MEDICAL REPORT

SARAN

- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

MENCEGAH KOLESTEROL TINGGI

- Olahraga: aktivitas fisik ringan durasi 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu..
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Hindari: 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.

CATATAN

- Untuk riwayat Angina/ chest pain dan kolesterol tinggi yang anda alami sebaiknya melakukan kontrol rutin untuk pemantauan kesehatan ke Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah (Sp.JP) / Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (Sp.PD-KKV) seperti pemeriksaan EKG/Echocardiography agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik. Apabila anda mengalami keluhan nyeri dada, berdebar-debar, sesak napas, segera konsultasikan ke Dokter di Rumah Sakit terdekat.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, konsultasikan ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

No. MR	: PNK20260100025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 January 2026
Nama Pasien	: WINDI ISTIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Oktober 1990 / 35 Tahun 2 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6285775625108		
Alamat Pasien	: Ruko interkota indah blok A3 Jl. Lingkar Luar Barat No.3G duri kosambi		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk program hamil yang sedang anda jalankan, direkomendasikan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Sp. OG-KFER (Fertilitas, Endokrinologi, dan Reproduksi) untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.
- Untuk kadar glukosa darah anda sebaiknya di monitoring rutin minimal 3 bulan sekali dan konsisten untuk menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan rekomendasi cegah diabetes dengan C-E-R-D-I-K.



Christiena Ova