

No. MR	: PNK20260100028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: MITA DR SIAMBATON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Desember 1990 / 35 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285760181431		
Alamat Pasien	: Jalan Keresek Raya No. 2, Rt.9/Rw.15, Kelurahan Duri Kosambi, Cengkareng Kontrakan Pak Salam (Seberang haus), KOTA JAKARTA BARAT, CENGKARENG, DKI JAKARTA, ID, 11750		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah hipersentensi, asam urat dan diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: Spironolactone 100mg
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x1
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3x1 wo dan kardio
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/84 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 68.4 Kg
Tinggi Badan	: 148.1 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 93 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pegel di punggung

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 31.2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 93 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: MITA DR SIAMBATON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Desember 1990 / 35 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285760181431		
Alamat Pasien	: Jalan Keresek Raya No. 2, Rt.9/Rw.15, Kelurahan Duri Kosambi, Cengkareng Kontrakan Pak Salam (Seberang haus), KOTA JAKARTA BARAT, CENGKARENG, DKI JAKARTA, ID, 11750		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN HDL

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).

No. MR	: PNK20260100028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: MITA DR SIAMBATON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Desember 1990 / 35 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285760181431		
Alamat Pasien	: Jalan Keresek Raya No. 2, Rt.9/Rw.15, Kelurahan Duri Kosambi, Cengkareng Kontrakan Pak Salam (Seberang haus), KOTA JAKARTA BARAT, CENGKARENG, DKI JAKARTA, ID, 11750		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

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.

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

No. MR	: PNK20260100028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: MITA DR SIAMBATON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Desember 1990 / 35 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285760181431		
Alamat Pasien	: Jalan Keresek Raya No. 2, Rt.9/Rw.15, Kelurahan Duri Kosambi, Cengkareng Kontrakan Pak Salam (Seberang haus), KOTA JAKARTA BARAT, CENGKARENG, DKI JAKARTA, ID, 11750		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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.
- 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.
- Hasil menunjukkan asam urat Anda mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi. Meradang, kemerahan dan bengkak.



Christiena Ova