

No. MR	: PNK20260100031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 January 2026
Nama Pasien	: TRI RAMADHAN MAHADEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Mei 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 628981752108		
Alamat Pasien	: Townhouse Griya Puspa Negara kavling A, Jl. Pekayon 1 no.2 RT 06/03 Ragunan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Kolesterol tinggi, resistensi insulin
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah : hipertensi, jantung pecahnya pembuluh darah. Ibu : dm, kanker hati, hipertensi polmoneri, kolesterol tinggi, riwayat alergi dan asma
Konsumsi Obat Rutin	:	Rosuvastatin, Metformin
Alergi	:	Rhinitis alergi
Pola Makan	:	2-3 kali makan berat
Kebiasaan Olahraga	:	Kadang kadang
Riwayat Merokok	:	Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ada tapi jarang (segelas)
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	109/73 mmHg
Nadi	:	68 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	64 Kg
Tinggi Badan	:	169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	22.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	83.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik. Metformin, rosufastatin, magnesium, vitamin D3, Vitamin K, zink Riwayat kolesterol tinggi, insulin resisten, alergi perintis.

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.4 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 83.6 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	: PNK20260100031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 January 2026
Nama Pasien	: TRI RAMADHAN MAHADEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Mei 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 628981752108		
Alamat Pasien	: Townhouse Griya Puspa Negara kavling A, Jl. Pekayon 1 no.2 RT 06/03 Ragunan		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

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. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko.
- Karena anda memiliki Riwayat Diabetes dan Kolesterol Tinggi dan faktor risiko Riwayat Keluarga dengan Penyakit Jantung, Hipertensi, Diabetes Melitus, Kanker Hati dan Asma, disarankan anda melakukan kontrol kesehatan Berat badan, Lingkaran perut, Tekanan Darah, Kolesterol, Gula darah, Asam Urat minimal 3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.

REKOMENDASI KENDALIKAN DIABETES/ GLUKOSA DARAH TINGGI

- 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.

No. MR	: PNK20260100031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 January 2026
Nama Pasien	: TRI RAMADHAN MAHADEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Mei 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 628981752108		
Alamat Pasien	: Townhouse Griya Puspa Negara kavling A, Jl. Pekayon 1 no.2 RT 06/03 Ragunan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

REKOMENDASI KENDALIKAN KOLESTEROL TINGGI

- 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 serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Jangan menghentikan, mengganti atau mengubah dosis obat rutin yang anda konsumsi tanpa anjuran dokter yang merawat anda. Obat Diabetes dan Kolesterol harus dengan resep dokter.
- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Score anda 2% dengan Riwayat Diabetes dan Riwayat keluarga dengan penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi sehingga di kategorikan Risiko Tinggi, Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Sudah saatnya memperbaiki pola makan, rajin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan dan konsultasi dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (Sp.PD-KKV) atau dokter Spesialis Jantung (Sp.JP) serta melakukan pemeriksaan lanjutan terkait fungsi jantung seperti EKG dan Echocardiography sebagai upaya preventif untuk deteksi awal dan pencegahan penyakit jantung.

No. MR	:	PNK20260100031	Tanggal Pengambilan Sampel	:	20 January 2026
Nama Pasien	:	TRI RAMADHIAN MAHADEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	:	21 January 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	7 Mei 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 14 Hari			
No. HP Pasien	:	628981752108			
Alamat Pasien	:	Townhouse Griya Puspa Negara kavling A, Jl. Pekayon 1 no.2 RT 06/03 Ragunan			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova