

No. MR	: PNK20260100078	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: VIPTARI SRIKANDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Januari 1965 / 61 Tahun 0 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 62811893194		
Alamat Pasien	: Cibis 8		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Operasi cesar saat melahirkan anak ketiga
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hati mengecil, hipertensi, batu empedu
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 1x
Kebiasaan Olahraga	: 1-2 Minggu jalan atau senam
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Jam 5 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 187/105 mmHg
Nadi	: 109 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 57 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit gigi, rabun jauh dan rabun dekat

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 80 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH/HIPERTENSI DERAJAT 3
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN ASAM URAT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260100078	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: VIPTARI SRIKANDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Januari 1965 / 61 Tahun 0 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 62811893194		
Alamat Pasien	: Cibis 8		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 dan 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- Segera cari bantuan medis di Instalasi Gawat Darurat Fasilitas Layanan kesehatan terdekat jika muncul gejala serius seperti sakit kepala berat, nyeri dada, sesak napas, bengkak, atau penurunan kesadaran.
- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.

No. MR	: PNK20260100078	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: VIPTARI SRIKANDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Januari 1965 / 61 Tahun 0 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 62811893194		
Alamat Pasien	: Cibis 8		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

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.

CATATAN

- Tekanan darah anda sangat tinggi (TD 187/105 mmHg) disarankan segera periksa ke Dokter dilayanan kesehatan terdekat. Jangan tunda periksa agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik. Segera cari bantuan medis di Instalasi Gawat Darurat Fasilitas Layanan kesehatan terdekat jika muncul gejala serius seperti sakit kepala berat, nyeri dada, sesak napas, bengkak, atau penurunan kesadaran. Obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah (kolesterol total 310 mg/dL) mengalami peningkatan tinggi. Kondisi ini perlu dipantau dengan Dokter terdekat dan disarankan untuk mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Untuk penanganan Hipertensi, Kolesterol dan Asam Urat anda disarankan untuk konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260100078	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: VIPTARI SRIKANDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Januari 1965 / 61 Tahun 0 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 62811893194		
Alamat Pasien	: Cibis 8		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova