

No. MR	: PNK20260100090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: ETIMARDYATI DJAJASAPUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1964 / 61 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628128498088		
Alamat Pasien	: Taman semanan indah blok D 1 nomor 8		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Lambung
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Serangan jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	Vitamin
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	3x gym dan pilates
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	136/81 mmHg
Nadi	:	84 x/menit
Napas	:	15 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	71 Kg
Tinggi Badan	:	165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	26.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	95.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Tangan kaku

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 95.8 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN FUNGSI HATI
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

No. MR	: PNK20260100090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: ETIMARDYATI DJAJASAPUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1964 / 61 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628128498088		
Alamat Pasien	: Taman semanan indah blok D 1 nomor 8		

MEDICAL REPORT

SARAN

SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Tidur yang cukup 7-9 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

CEGAH HIPERTENSI DAN DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- 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 = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

No. MR	: PNK20260100090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: ETIMARDYATI DJAJASAPUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1964 / 61 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628128498088		
Alamat Pasien	: Taman semanan indah blok D 1 nomor 8		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Hindari 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.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, dan buah.
- 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.

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN SGOT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

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.
- 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

No. MR	: PNK20260100090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: ETIMARDYATI DJAJASAPUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1964 / 61 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628128498088		
Alamat Pasien	: Taman semanan indah blok D 1 nomor 8		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Pasien memiliki tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 95.8 cm), tekanan darah meningkat (136/81 mmHg), kolesterol baik (HDL 50 mg/dL) rendah. Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan. Apabila seseorang memiliki tiga atau lebih dari tanda-tanda ini, maka dapat dikatakan mengalami Sindrom Metabolik dan disarankan untuk konsultasikan dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda terpantau dengan baik sehingga dapat mencegah komplikasi karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung.
- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati). apabila anda mengalami keluhan maka segera konsultasikan ke dokter terdekat.
- 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.
- Untuk keluhan asam lambung disarankan untuk menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup. Konsultasi ke dokter apabila keluhan berulang atau memberat.
- Apabila keluhan saraf kejepit anda berlanjut, memberat, atau disertai nyeri menjalar ke tungkai, kesemutan, atau kelemahan, disarankan konsultasi lanjutan ke dokter spesialis neurologi atau dokter spesialis rehabilitasi medik.
- Secara keseluruhan dengan melakukan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi anda dapat dikontrol dengan baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan.

No. MR	: PNK20260100090	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: ETIMARDYATI DJAJASAPUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1964 / 61 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628128498088		
Alamat Pasien	: Taman semanan indah blok D 1 nomor 8		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova