

No. MR	: PNK20260200009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 February 2026
Nama Pasien	: LEINA SUDISMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Juli 1968 / 57 Tahun 6 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287771777498		
Alamat Pasien	: Jl. Dharma Permai VI Blok D1 No. 27 Taman Semanan Indah Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	kolesterol
Riwayat Penyakit Keluarga	:	DM, Stroke
Konsumsi Obat Rutin	:	rosuffer
Alergi	:	makanan seafood tidak fresh
Pola Makan	:	1-2x
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	2 gelas (tidak rutin)
Puasa	:	20.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	128/73 mmHg
Nadi	:	71 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	84.1 Kg
Tinggi Badan	:	159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	33.3 / Obesitas
Lingkar Perut	:	100 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fatty liver,

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 33.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 100 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN TRIGLISERIDA
- PREDIABETES/ PENINGKATAN GLUKOSA TTGO 2 JAM

No. MR	: PNK20260200009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 February 2026
Nama Pasien	: LEINA SUDISMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Juli 1968 / 57 Tahun 6 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287771777498		
Alamat Pasien	: Jl. Dharma Permai VI Blok D1 No. 27 Taman Semanan Indah Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- 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 .

No. MR	: PNK20260200009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 February 2026
Nama Pasien	: LEINA SUDISMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Juli 1968 / 57 Tahun 6 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287771777498		
Alamat Pasien	: Jl. Dharma Permai VI Blok D1 No. 27 Taman Semanan Indah Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

PREDIABETES/CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

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

CATATAN

- 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.
- Kadar gula darah Ibu berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- Hasil pemeriksaan fungsi hati mengalami penurunan. 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).

No. MR	: PNK20260200009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 February 2026
Nama Pasien	: LEINA SUDISMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Juli 1968 / 57 Tahun 6 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287771777498		
Alamat Pasien	: Jl. Dharma Permai VI Blok D1 No. 27 Taman Semanan Indah Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kondisi fatty liver adalah penumpukan lemak di hati yang sering terjadi karena pola makan dan gaya hidup. Untuk menjaga kesehatan hati, sebaiknya mulai mengurangi makanan berlemak dan manis, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, serta rutin berolahraga. Jaga berat badan agar tetap ideal dan hindari minuman beralkohol. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala agar kondisi hati dapat terpantau dan tidak bertambah berat.
- Secara keseluruhan kondisi ibu Leina Sudisman saat ini membutuhkan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.



Christiena Ova