

|                    |                               |                            |                    |
|--------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200018              | Tanggal Pengambilan Sampel | : 11 February 2026 |
| Nama Pasien        | : ORNELLA LIDYA SAPUTRA       | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                      | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 15 Desember 1980 / 45 Tahun |                            | Masinambow         |
|                    | 1 Bulan 28 Hari               |                            |                    |
| No. HP Pasien      | : 62818856151                 |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Perumahan Puri Megah Jalan  |                            |                    |
|                    | Jati Blok D3 No. 8 Cipondoh   |                            |                    |
|                    | Tangerang                     |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan                               |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : Tidak ada                                                       |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Ayah diabetes dari gula komplikasi ginjal.<br>Ibu Hipersentensi |
| Konsumsi Obat Rutin       | : Tidak ada                                                       |
| Alergi                    | : Tdk ada                                                         |
| Pola Makan                | : 2 kali                                                          |
| Kebiasaan Olahraga        | : Seminggu 1 kali yoga                                            |
| Riwayat Merokok           | : -                                                               |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Ada, tidak Minggu ini                                           |
| Puasa                     | : Puasa                                                           |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Tekanan Darah            | : 147/86 mmHg     |
| Nadi                     | : 64 x/menit      |
| Napas                    | : 12 x/menit      |
| Saturasi Oksigen         | : 99%             |
| Suhu                     | : 36.1°           |
| Berat Badan              | : 72 Kg           |
| Tinggi Badan             | : 158 Cm          |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 28.8 / Obesitas |
| Lingkar Perut            | : 93.1 Cm         |
| Pemeriksaan Fisik        | : -               |

### KESIMPULAN

- IMT 28,8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 93 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

|                    |                               |                            |                    |
|--------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200018              | Tanggal Pengambilan Sampel | : 11 February 2026 |
| Nama Pasien        | : ORNELLA LIDYA SAPUTRA       | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                      | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 15 Desember 1980 / 45 Tahun |                            | Masinambow         |
|                    | 1 Bulan 28 Hari               |                            |                    |
| No. HP Pasien      | : 62818856151                 |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Perumahan Puri Megah Jalan  |                            |                    |
|                    | Jati Blok D3 No. 8 Cipondoh   |                            |                    |
|                    | Tangerang                     |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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. Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang Ibu 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.
- Hindari asap rokok dan merokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

#### KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKanan DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

### CATATAN

|                    |                               |                            |                    |
|--------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200018              | Tanggal Pengambilan Sampel | : 11 February 2026 |
| Nama Pasien        | : ORNELLA LIDYA SAPUTRA       | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                      | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 15 Desember 1980 / 45 Tahun |                            | Masinambow         |
|                    | 1 Bulan 28 Hari               |                            |                    |
| No. HP Pasien      | : 62818856151                 |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Perumahan Puri Megah Jalan  |                            |                    |
|                    | Jati Blok D3 No. 8 Cipondoh   |                            |                    |
|                    | Tangerang                     |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa tekanan darah Ibu mengalami peningkatan. Tekanan darah Ibu yang meningkat belum menandakan bahwa Ibu mengalami Hipertensi. 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 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol total Ibu mengalami peningkatan dan kolesterol baik (HDL) mengalami penurunan. 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 Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Ibu masuk dalam kategori risiko rendah (< 10%). Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan masih minim. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali, terutama untuk memantau tekanan darah Ibu, serta profil lipid dan panel metabolik lainnya. Disarankan untuk konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik atau Dokter Spesialis Penyakit dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow