

No. MR	: PNK20260200021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 February 2026
Nama Pasien	: AYU SETYOWARDHANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Agustus 1986 / 39 Tahun 6 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628176610021		
Alamat Pasien	: Kavling Taman Palem No. 6. Jl. Raya Kebagusan (seberang pintu Timur Ragunan) RT.8/RW.5, Pasar Minggu, 12520 Jakarta Selatan - DKI Jakarta		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: DM
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 1 jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 1 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 139/84 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 83 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 32,4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 97 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT DAN KOLESTEROL

No. MR	: PNK20260200021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 February 2026
Nama Pasien	: AYU SETYOWARDHANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Agustus 1986 / 39 Tahun 6 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628176610021		
Alamat Pasien	: Kavling Taman Palem No. 6. Jl. Raya Kebagusan (seberang pintu Timur Ragunan) RT.8/RW.5, Pasar Minggu, 12520 Jakarta Selatan - DKI Jakarta		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, DAN PENINGKATAN ASAM URAT DAN KOLESTEROL

- 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.
- 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 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

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

No. MR	: PNK20260200021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 February 2026
Nama Pasien	: AYU SETYOWARDHANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Agustus 1986 / 39 Tahun 6 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628176610021		
Alamat Pasien	: Kavling Taman Palem No. 6. Jl. Raya Kebagusan (seberang pintu Timur Ragunan) RT.8/RW.5, Pasar Minggu, 12520 Jakarta Selatan - DKI Jakarta		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami obesitas dan peningkatan tekanan darah. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, disertai olahraga rutin dengan target penurunan berat badan yang sesuai. Tekanan darah Ibu yang meningkat belum menandakan bahwa Ibu mengalami Hipertensi. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini, Ibu dapat melakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dalam 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar asam urat Ibu mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin. Lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi yang meradang, kemerahan dan bengkak.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol Ibu mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali agar kondisi tetap terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Ibu juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow