

No. MR	: PNK20260200027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: LYDIA GUNARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Desember 1968 / 57 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287882759896		
Alamat Pasien	: Taman Peninsula blok i no 7, bekasi selatan, 1747		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Lutut - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 149/90 mmHg
Nadi	: 90 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 80 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 102 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kaki sakit kaku gak bisa tekuk dari pandemi

KESIMPULAN

- IMT 32.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 102 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN GULA DARAH

No. MR	: PNK20260200027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: LYDIA GUNARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Desember 1968 / 57 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287882759896		
Alamat Pasien	: Taman Peninsula blok i no 7, bekasi selatan, 1747		

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, serta konsumsi alkohol
- 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
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur yang cukup 7-8 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 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)

No. MR	: PNK20260200027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: LYDIA GUNARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Desember 1968 / 57 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287882759896		
Alamat Pasien	: Taman Peninsula blok i no 7, bekasi selatan, 1747		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Dari hasil pemeriksaan, didapatkan bahwa Ibu mengalami Sindrom Metabolik, karena telah memenuhi lebih dari 3 tandanya yaitu: tekanan darah meningkat ($>130/85\text{mmHg}$, hasil Ibu $149/90\text{mmHg}$), lingkaran perut melebihi batas ideal ($<80\text{cm}$, hasil Ibu 102cm), trigliserida meningkat ($>150\text{mg/dl}$, hasil Ibu 783mg/dl), kolesterol HDL menurun ($<40\text{mg/dl}$, hasil Ibu 34mg/dl), serta Glukosa Darah Puasa ($>100\text{mg/dl}$, hasil Ibu 148mg/dl). Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan Ibu, serta konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dapat diberikan penanganan segera, terutama untuk mengoreksi hasil pemeriksaan trigliserida serta glukosa Ibu,
- Tekanan darah Ibu yang meningkat belum menandakan bahwa Ibu mengalami Hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Faktor usia juga memainkan peran dalam proses peningkatan tekanan darah, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. 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 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 fungsi hati Ibu mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati), atau tanda penyakit tertentu lainnya. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan laboratorium urin menunjukkan bahwa Ibu mengalami infeksi saluran kemih. Hal ini umumnya disebabkan karena adanya deposit mikroorganisme di saluran kemih yang biasanya diperberat dengan kondisi infeksi saluran kemih berulang, sering menahan BAK, cara membasil saat berkemih, ataupun kondisi tertentu lainnya. Disarankan untuk pergi ke Fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat diberikan penanganan yang tepat oleh Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam, karena umumnya ISK harus diberikan terapi yang sesuai agar infeksi dapat teratasi secara tuntas.

No. MR	: PNK20260200027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: LYDIA GUNARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Desember 1968 / 57 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287882759896		
Alamat Pasien	: Taman Peninsula blok i no 7, bekasi selatan, 1747		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah, laboratorium profil lipid serta gula darah setiap 1 sampai 6 bulan sekali. Konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi atau Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow