

No. MR	: PNK20260200075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 February 2026
Nama Pasien	: SITI AQSHA ANASTASIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1978 / 47 Tahun 4 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281905517501		
Alamat Pasien	: Komplek Casamora No A24 Jalan Sirsak Ujung Ciganjur Pasar Minggu jagakarsa Jakarta RT RW 4		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: untuk pemeriksaan jantung
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah diabetes, asam urat, kolesterol dan hipersentensi Ibu jantung, kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	: simvastatin
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 5 kali jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/78 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 26 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 95 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN HBA1C

No. MR	: PNK20260200075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 February 2026
Nama Pasien	: SITI AQSHA ANASTASIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1978 / 47 Tahun 4 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281905517501		
Alamat Pasien	: Komplek Casamora No A24 Jalan Sirsak Ujung Ciganjur Pasar Minggu jagakarsa Jakarta RT RW 4		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- 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.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.

No. MR	: PNK20260200075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 February 2026
Nama Pasien	: SITI AQSHA ANASTASIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1978 / 47 Tahun 4 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281905517501		
Alamat Pasien	: Komplek Casamora No A24 Jalan Sirsak Ujung Ciganjur Pasar Minggu jagakarsa Jakarta RT RW 4		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan kadar HbA1C Ibu mengalami peningkatan yang membuat kondisi Ibu berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini juga berjalan beriringan dengan status gizi Ibu yang masuk kategori overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur dan pola makan sehat sesuai anjuran. Disarankan untuk cek Kembali profil gula darah Ibu secara berkala dalam 1 bulan - 3 bulan untuk mendapatkan penanganan yang tepat.
- Kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Ibu masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.
- Berdasarkan anamnesis di mana Ibu mengatakan terdapat Riwayat kolesterol dan sedang minum obat rutin simvastatin, saat ini komponen kolesterol lainnya (trigliserida, LDL dan Kolesterol Total) dalam batas normal. Disarankan untuk berkonsultasi Kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapatkan advis penyesuaian terapi serta penanganan yang sesuai. Jangan menghentikan atau mengubah dosis obat tanpa advis dari 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 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.

No. MR	: PNK20260200075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 February 2026
Nama Pasien	: SITI AQSHA ANASTASIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1978 / 47 Tahun 4 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281905517501		
Alamat Pasien	: Komplek Casamora No A24 Jalan Sirsak Ujung Ciganjur Pasar Minggu jagakarsa Jakarta RT RW 4		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow