

No. MR	: PNK20260200077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: MERIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1982 / 43 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285717911965		
Alamat Pasien	: Jl jembatan Gambang 2 no 1		
	AJ RT 12/01		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah : diabetes
		Ibu : diabetes dan hipersentensi
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan kaki
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	145/78 mmHg
Nadi	:	73 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	109 Kg
Tinggi Badan	:	163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	41.0 / Obesitas
Lingkar Perut	:	103.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT 41 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 103,6 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN SGPT, GULA DARAH PUASA DAN HBA1C
- GLUKOSA DALAM URIN

No. MR	: PNK20260200077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: MERIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1982 / 43 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285717911965		
Alamat Pasien	: Jl jembatan Gambang 2 no 1		
	AJ RT 12/01		

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/ aktivitas 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	: PNK20260200077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: MERIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1982 / 43 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285717911965		
Alamat Pasien	: Jl jembatan Gambang 2 no 1		
	AJ RT 12/01		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7-8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

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).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2x dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20260200077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: MERIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1982 / 43 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285717911965		
Alamat Pasien	: Jl jembatan Gambang 2 no 1		
	AJ RT 12/01		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Dari hasil pemeriksaan, didapatkan bahwa Ibu mengalami Sindrom Metabolik, karena telah memenuhi 4 tandanya yaitu: tekanan darah meningkat ($>130/85\text{mmHg}$, hasil Ibu $145/78\text{mmHg}$), lingkaran perut melebihi batas ideal ($>80\text{cm}$, hasil Ibu $103,6\text{cm}$), HDL rendah ($<50\text{mg/dL}$, hasil Ibu 26mg/dL) serta Glukosa Darah Meningkat ($>100\text{mg/dl}$, hasil Ibu 199mg/dl). Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan Ibu. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dengan kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan. 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 gula darah Ibu mengalami peningkatan (Nilai GDP dan HbA1C), disertai glukosa positif pada urin. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar diberikan penanganan dan terapi sesuai dengan kondisi Ibu, untuk menghindari terjadinya komplikasi ke organ-organ lainnya. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran, agar gula darah dapat turun dan terkontrol kembali.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Ibu masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengontrol gula darah agar kadar HDL dapat meningkat.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Ibu mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar salah satu 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.

No. MR	: PNK20260200077	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 February 2026
Nama Pasien	: MERIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Desember 1982 / 43 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285717911965		
Alamat Pasien	: Jl jembatan Gambang 2 no 1		
	AJ RT 12/01		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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 melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Bila perlu, konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow