

No. MR	: PNK20260200097	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: YUNIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juni 1980 / 45 Tahun 8 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281809193005		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA LILIN III DB 6 NO 3 SEKTOR 7A GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: OBAT SESAK
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan 2x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/86 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 10 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 148 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.7 / Obesitas
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sesak nafas kemarin, pegal pegal, 20 tahun lalu Hepatitis

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 29.7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 85 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA NAPAS ABNORMAL DI KEDUA LAPANG PARU
- SUARA JANTUNG DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- RISIKO SINDROM METABOLIK (+)

No. MR	: PNK20260200097	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: YUNIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juni 1980 / 45 Tahun 8 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281809193005		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA LILIN III DB 6 NO 3 SEKTOR 7A GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN 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
- 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)

No. MR	: PNK20260200097	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: YUNIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juni 1980 / 45 Tahun 8 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281809193005		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA LILIN III DB 6 NO 3 SEKTOR 7A GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Pasien memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut, peningkatan tekanan darah, kolesterol baik rendah. Lakukan anjuran pola hidup sehat yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan serta disarankan untuk melakukan konsultasi Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda tetap terkontrol dan terpantau dengan baik untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi karena anda memiliki keluhan Sesak Napas dan riwayat penyakit Hepatitis serta memiliki Riwayat Penyakit Keluarga dengan Diabetes.
- Tekanan darah mengalami peningkatan. 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 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. 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.

No. MR	: PNK20260200097	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: YUNIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juni 1980 / 45 Tahun 8 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281809193005		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA LILIN III DB 6 NO 3 SEKTOR 7A GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan kondisi anda saat ini perlu pemantauan untuk suara napas yang abnormal, peningkatan tekanan darah dan peningkatan kolesterol, serta pegal-pegal yang anda alami ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut. Jika muncul keluhan sesak napas, nyeri dada, sakit kepala hebat, lemah salah satu sisi tubuh secara tiba-tiba maka disarankan segera ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk perawatan lebih lanjut.



Fenetta F A Masinambow