

No. MR	: PNK20260200099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: ANG LAI HOAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 November 1947 / 78 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285100686700		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN THE SPRING		
	CLASSTER STARLING JLN		
	STARLING TIMUR 3 NOMOR 11		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Batuk - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: PROSTA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIFIN
Alergi	: DECOLGEN
Pola Makan	: 3x/hari
Kebiasaan Olahraga	: Jalan 20 menit 3x\minggu
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 23.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 117/79 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 94%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 90 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 105 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 29,4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 105 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT, KREATININ
- PENURUNAN HDL, EGFR

No. MR	: PNK20260200099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: ANG LAI HOAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 November 1947 / 78 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285100686700		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN THE SPRING		
	CLASSTER STARLING JLN		
	STARLING TIMUR 3 NOMOR 11		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS, 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 konsumsi jeroan, daging merah, seafood, serta alkohol.
- 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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai 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).
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.
- 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).

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)

No. MR	: PNK20260200099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: ANG LAI HOAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 November 1947 / 78 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285100686700		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN THE SPRING		
	CLASSTER STARLING JLN		
	STARLING TIMUR 3 NOMOR 11		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

PENINGKATAN KREATININ DAN PENURUNAN EGFR

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

CATATAN

No. MR	: PNK20260200099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: ANG LAI HOAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 November 1947 / 78 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285100686700		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN THE SPRING		
	CLASSTER STARLING JLN		
	STARLING TIMUR 3 NOMOR 11		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa status gizi Ibu berada dalam kategori obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan penurunan kolesterol baik (HDL). Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi lemak jenuh dan konsumsi lemak sehat serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan asam urat Ibu mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar kreatinin dalam darah Ibu mengalami peningkatan dan eGFR menurun. Hal yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain karena adanya gangguan ginjal, dehidrasi atau kurang cairan, penyakit lain seperti diabetes yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu. Disarankan untuk cek ulang fungsi ginjal Ibu dalam 1-3 bulan kedepan, sambil memperbaiki pola makan serta aktivitas Bapak.
- Untuk saat ini, kondisi tekanan darah Ibu terkontrol dengan baik. Tetap konsumsi obat secara rutin sesuai anjuran Dokter yang merawat Ibu.
- Untuk keluhan batuk yang Ibu alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar batuk terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Gejala batuk terutama yang bersifat kronis/lama juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas atau batuk berdarah, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260200099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 March 2026
Nama Pasien	: ANG LAI HOAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 November 1947 / 78 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285100686700		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN THE SPRING		
	CLASSTER STARLING JLN		
	STARLING TIMUR 3 NOMOR 11		

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 3 sampai 6 bulan sekali. Konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi atau Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow