

No. MR	: PNK20260200103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 March 2026
Nama Pasien	: OCTAVIANI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1979 / 46 Tahun 4 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281295862642		
Alamat Pasien	: GD PHAROS INDONESIA LT 3 (AUDITORIUM)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	AMLODPINE 10MG, ALLOPURONOL 100ML, ATORVASTATI 10MG
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	15 menit cardio seminggu terakhir
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir makan jam 9

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	141/98 mmHg
Nadi	:	80 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	78 Kg
Tinggi Badan	:	150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	34.7 / Obesitas
Lingkar Perut	:	100 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Haid hari kedua

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 34.7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 100 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI DERAJAT 2
- PENINGKATAN SGPT
- SINDROM METABOLIK (+)

No. MR	: PNK20260200103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 March 2026
Nama Pasien	: OCTAVIANI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1979 / 46 Tahun 4 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281295862642		
Alamat Pasien	: GD PHAROS INDONESIA LT 3 (AUDITORIUM)		

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 7-9 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.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

No. MR	: PNK20260200103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 March 2026
Nama Pasien	: OCTAVIANI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1979 / 46 Tahun 4 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281295862642		
Alamat Pasien	: GD PHAROS INDONESIA LT 3 (AUDITORIUM)		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN SGOT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

MENAIKAN 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).

CATATAN

- Berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan didapatkan hasil Ibu Octaviani Susanto memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 100 cm), peningkatan tekanan darah (141/98 mmHg), kolesterol baik rendah (HDL 44 mg/dL). 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 pada sindrom metabolik dan penurunan fungsi hati agar kondisi anda tetap terkontrol dan terpantau dengan baik untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi karena anda memiliki riwayat penyakit hipertensi, kolesterol tinggi, asam urat tinggi dan keluarga dengan penyakit hipertensi.

No. MR	: PNK20260200103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 March 2026
Nama Pasien	: OCTAVIANI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1979 / 46 Tahun 4 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281295862642		
Alamat Pasien	: GD PHAROS INDONESIA LT 3 (AUDITORIUM)		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Dari hasil pemeriksaan didapatkan hasil tekanan darah yang belum mencapai target terapi sehingga ibu Octaviani disarankan untuk melakukan kontrol rutin dengan Dokter Spesialis untuk pemilihan terapi yang sesuai kondisi ibu, evaluasi keberhasilan terapi dan menentukan penanganan lebih lanjut agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati). Diperlukan pemeriksaan lanjutan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar dapat diketahui penyebabnya sehingga dapat diberikan penanganan yang tepat.



Fenetta F A Masinambow