

|                    |                                                  |                            |                 |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260200107                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 March 2026 |
| Nama Pasien        | : ANGELINA RIAN TI                               | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 10 March 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                         | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Mei 1991 / 34 Tahun 9 Bulan 27 Hari         |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6282122576158                                  |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : STARLING TIMUR 3 NO. 11, PERUMAHAN THE SPRINGS |                            |                 |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Darah Tinggi - >14 Hari |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                       |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Hipertensi, diabetes    |
| Konsumsi Obat Rutin       | : AMLODIVIN               |
| Alergi                    | : -                       |
| Pola Makan                | : 3x sehari               |
| Kebiasaan Olahraga        | : Tidak                   |
| Riwayat Merokok           | : .                       |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : .                       |
| Puasa                     | : Pukul 22.00             |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Tekanan Darah            | : 140/106 mmHg    |
| Nadi                     | : 80 x/menit      |
| Napas                    | : 12 x/menit      |
| Saturasi Oksigen         | : 98%             |
| Suhu                     | : 36.5°           |
| Berat Badan              | : 88 Kg           |
| Tinggi Badan             | : 158 Cm          |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 35.3 / Obesitas |
| Lingkar Perut            | : 94 Cm           |
| Pemeriksaan Fisik        | : Baik            |

### KESIMPULAN

- IMT 35,3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 94 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENURUNAN UREUM

### SARAN

### SINDROM METABOLIK

|                    |                                                  |                            |                 |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260200107                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 March 2026 |
| Nama Pasien        | : ANGELINA RIANI                                 | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 10 March 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                         | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Mei 1991 / 34 Tahun 9 Bulan 27 Hari         |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6282122576158                                  |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : STARLING TIMUR 3 NO. 11, PERUMAHAN THE SPRINGS |                            |                 |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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.

### 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 putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

### 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 .

|                    |                                                  |                            |                 |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260200107                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 March 2026 |
| Nama Pasien        | : ANGELINA RIANI                                 | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 10 March 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                         | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Mei 1991 / 34 Tahun 9 Bulan 27 Hari         |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6282122576158                                  |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : STARLING TIMUR 3 NO. 11, PERUMAHAN THE SPRINGS |                            |                 |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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

- Dari hasil pemeriksaan didapatkan bahwa Ibu mengalami Sindrom Metabolik, karena telah memenuhi 3 tandanya yaitu: lingkaran perut melebihi batas ideal ( $<80\text{cm}$ , hasil Ibu  $94\text{cm}$ ), tekanan darah meningkat ( $>130/85\text{mmHg}$  atau sudah mengonsumsi obat anti hipertensi, hasil Ibu  $140/106\text{mmHg}$ ), dan Kolesterol HDL rendah ( $<50\text{mg/dL}$ , hasil Ibu  $38\text{mg/dL}$ ). Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan Ibu. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang aman dan sesuai dengan kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Ibu dapat dikatakan belum terkontrol ( $140/106\text{mmHg}$ ) karena masih melewati target pengendalian tekanan darah yang ditetapkan. Tekanan darah dapat meningkat pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Ibu disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Ibu agar diberikan penyesuaian dosis serta penanganan yang sesuai kondisi Ibu. Tetap minum obat rutin sesuai anjuran Dokter.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Ibu mengalami ketidakseimbangan (peningkatan kolesterol total dan LDL serta penurunan HDL). Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/trans dan perbanyak lemak sehat dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Lakukan kontrol rutin dan konsultasikan dengan Dokter agar kondisi Ibu tetap terpantau dengan baik.
- Hasil pemeriksaan didapatkan penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Ibu dalam 1-3 bulan kedepan.
- 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 dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan yang komprehensif.

|                    |                                                     |                            |                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|
| No. MR             | : PNK20260200107                                    | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 March 2026 |
| Nama Pasien        | : ANGELINA RIANI                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 10 March 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                            | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Mei 1991 / 34 Tahun 9 Bulan 27 Hari            |                            | Masinambow      |
| No. HP Pasien      | : 6282122576158                                     |                            |                 |
| Alamat Pasien      | : STARLING TIMUR 3 NO. 11,<br>PERUMAHAN THE SPRINGS |                            |                 |

### MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow