

No. MR	: PNK20260300005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: WIDANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Mei 1988 / 37 Tahun 9 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281278787810		
Alamat Pasien	: JALAN KEMANG SELATAN IX NO.9A BANGKA-KEC.MAMPANG PRAPATAN JAKSEL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Pinggang - 8-14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAMA LAMBUNG
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: Rokok max 1bks/hari
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Beer
Puasa	: 1 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 104/70 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 73 Kg
Tinggi Badan	: 164 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Mual, sakit pinggang

KESIMPULAN

- IMT 27,1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 95 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN PROFIL GULA DARAH

No. MR	: PNK20260300005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: WIDANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Mei 1988 / 37 Tahun 9 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281278787810		
Alamat Pasien	: JALAN KEMANG SELATAN IX NO.9A BANGKA-KEC.MAMPANG PRAPATAN JAKSEL		

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.

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).

No. MR	: PNK20260300005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: WIDANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Mei 1988 / 37 Tahun 9 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281278787810		
Alamat Pasien	: JALAN KEMANG SELATAN IX NO.9A BANGKA-KEC.MAMPANG PRAPATAN JAKSEL		

MEDICAL REPORT

SARAN

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check-up dianjurkan sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan Dokter agar lebih tepat sasaran. Lakukan kontrol kesehatan cek tekanan darah, glukosa darah, dan profil lipid minimal 1 tahun sekali.

CATATAN

- Dari hasil pemeriksaan didapatkan bahwa Ibu mengalami Sindrom Metabolik, karena telah memenuhi 3 tandanya yaitu: lingkaran perut melebihi batas ideal (<80cm, hasil Ibu 95cm), Kolesterol HDL menurun (<50mg/dL, hasil Ibu 47mg/dL), dan Glukosa Darah Meningkat (>100mg/dl, hasil Ibu GDP 107mg/dl dan TTGO 2 Jam 191mg/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 profil gula darah Ibu yang mengalami peningkatan sudah masuk dalam kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur dan pola makan yang sehat sesuai anjuran. 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.
- 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.

No. MR	: PNK20260300005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: WIDANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Mei 1988 / 37 Tahun 9 Bulan 4 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281278787810		
Alamat Pasien	: JALAN KEMANG SELATAN IX NO.9A BANGKA-KEC.MAMPANG PRAPATAN JAKSEL		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan asam lambung dan mual yang Ibu alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, muntah-muntah hebat dan lemas, Ibu disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keluhan nyeri di pinggang yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti kekakuan otot, riwayat posisi duduk yang tidak ergonomis, kurangnya aktivitas fisik, gangguan dari fungsi organ seperti ginjal, serta berat badan obesitas karena adanya tekanan berlebih pada area punggung dan pinggang. Usahakan untuk mengatur aktivitas terutama yang berhubungan dengan penggunaan otot area pinggang agar tidak terlalu diberikan beban berlebihan (overuse), manajemen penurunan berat badan, mengatur posisi duduk dengan benar, melakukan peregangan ringan untuk mencegah kaku otot, serta perbanyak aktivitas fisik/olahraga yang sesuai dengan kondisi Ibu. Ibu juga dapat mengompres dengan air hangat dan minum anti-nyeri untuk membantu mengurangi rasa nyeri pada pinggang. Jika keluhan tidak kunjung hilang, konsultasikan dengan Dokter di fasilitas Kesehatan terdekat.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan semakin meningkatnya tekanan darah Ibu yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang.
- 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 Klinik atau Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow