

No. MR	: PNK20260300038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: GITA AYU PUSPITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 2001 / 24 Tahun 3 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6289634408325		
Alamat Pasien	: KOMPLEK CARINA SAYANG 2, JALAN JEMBATAN TIGA BLOK A NO. 2, PENJARINGAN, JAKARTA UTARA, DKI JAKARTA, 14440 (DEPAN MIE LOTUS UDANG SINGAPORE)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 19.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 133/93 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 75 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 31.2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 97 CM MELEBIHI BATAS NORMAL (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL

No. MR	: PNK20260300038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: GITA AYU PUSPITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 2001 / 24 Tahun 3 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6289634408325		
Alamat Pasien	: KOMPLEK CARINA SAYANG 2, JALAN JEMBATAN TIGA BLOK A NO. 2, PENJARINGAN, JAKARTA UTARA, DKI JAKARTA, 14440 (DEPAN MIE LOTUS UDANG SINGAPORE)		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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).
- 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 lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup agar hidrasi terjaga.
- 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.
- 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 6 bulan sekali.
- 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)

No. MR	: PNK20260300038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: GITA AYU PUSPITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 2001 / 24 Tahun 3 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6289634408325		
Alamat Pasien	: KOMPLEK CARINA SAYANG 2, JALAN JEMBATAN TIGA BLOK A NO. 2, PENJARINGAN, JAKARTA UTARA, DKI JAKARTA, 14440 (DEPAN MIE LOTUS UDANG SINGAPORE)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- D = Diet sehat dan seimbang; 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)
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menenangkan)

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Hindari 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.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, dan buah.
- 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.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, jogging, bersepeda statis, yoga, pilates atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, 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	: PNK20260300038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: GITA AYU PUSPITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 2001 / 24 Tahun 3 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6289634408325		
Alamat Pasien	: KOMPLEK CARINA SAYANG 2, JALAN JEMBATAN TIGA BLOK A NO. 2, PENJARINGAN, JAKARTA UTARA, DKI JAKARTA, 14440 (DEPAN MIE LOTUS UDANG SINGAPORE)		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, 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.
- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 133/93 mmHg (Tekanan darah normal 120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 239 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Untuk saat ini kondisi anda perlu konsultasi lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol secara konsisten. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Hasil menunjukkan asam urat Anda mengalami peningkatan yaitu 6,3 mg/dL (Normal untuk wanita <6 mg/dL). 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.

No. MR	: PNK20260300038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: GITA AYU PUSPITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 2001 / 24 Tahun 3 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6289634408325		
Alamat Pasien	: KOMPLEK CARINA SAYANG 2, JALAN JEMBATAN TIGA BLOK A NO. 2, PENJARINGAN, JAKARTA UTARA, DKI JAKARTA, 14440 (DEPAN MIE LOTUS UDANG SINGAPORE)		

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari