

No. MR	: PNK20260400039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: STEFANIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 November 1991 / 34 Tahun 5 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281929489001		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	4-5 kali, cardio dan strengn
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ya, seminggu terakhir
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	116/64 mmHg
Nadi	:	73 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	80 Kg
Tinggi Badan	:	169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	28.0 / Obesitas
Lingkar Perut	:	90 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 28.0 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 90 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT DAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260400039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: STEFANIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 November 1991 / 34 Tahun 5 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281929489001		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

KENDALIKAN 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

No. MR	: PNK20260400039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: STEFANIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 November 1991 / 34 Tahun 5 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281929489001		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Olahraga: Jalan cepat, jogging, yoga, pilates, 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).

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 211 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan pertahankan olahraga yang sudah teratur anda jalani agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Hasil menunjukkan asam urat Anda melebihi batas normal yaitu 6,7 mg/dL (normal <6 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan pengobatan asam urat sesuai resep dokter dan 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 untuk penanganan lebih lanjut dan jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak. Rutin kontrol kadar asam urat minimal 1-3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- 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 Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

No. MR	: PNK20260400039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: STEFANIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 November 1991 / 34 Tahun 5 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281929489001		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi anda stabil dan tidak ada keluhan namun ibu Stefanie tetap disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan Kolesterol, Asam Urat dan obesitas yang anda alami sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut



dr. Putu Devie Sri Astari