

No. MR	: PNK20260400044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: MUTIARA PUTRI DALILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juni 2000 / 25 Tahun 10 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114906690		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM LAMBUNG
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Merokok 6 tahun
Riwayat Konsumsi Alkohol	: 10 hari lalu bir
Puasa	: Puasa jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 104/71 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 58.5 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, akhir tahun lalu ada vertigo, minus 1,25 kanan, kiri 1.0

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.0 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 82 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

KENDALIKAN IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260400044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: MUTIARA PUTRI DALILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juni 2000 / 25 Tahun 10 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114906690		
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 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 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 minimal sekitar 8 gelas/hari 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) minimal 1 bulan sekali.
- 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.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Cek ulang profil lipid secara rutin setiap minimal 3-6 bulan sekali.
- Olahraga: Jalan cepat, jogging, bersepeda statis, yoga, pilates, aerobik 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 nenas 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	: PNK20260400044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: MUTIARA PUTRI DALILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juni 2000 / 25 Tahun 10 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114906690		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

KENDALIKAN DAN CEGAH KEKAMBUHAN VERTIGO

- Lakukan latihan Brandt-Daroff di rumah secara rutin (2-3 kali/hari)
- Hindari perubahan posisi kepala secara mendadak, menunduk atau mendongak terlalu lama
- Bangun dari posisi tidur secara perlahan
- Tidur dengan posisi kepala lebih tinggi (menggunakan 1-2 bantal)
- Cukupi istirahat dan hindari kelelahan berlebihan
- Kontrol ke dokter Sp.Saraf atau Sp.THT bila keluhan menetap/berulang atau disertai gejala berat (muntah hebat, gangguan bicara, kelemahan tubuh).

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 255 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Hal ini dapat berkaitan dengan gejala kesemutan yang anda alami akibat kadar kolesterol yang meningkat dalam darah. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Disarankan melakukan konsultasi ke dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik dan dapat mencegah komplikasi pembentukan plak lemak dipembuluh darah karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung. Apabila keluhan anda semakin memburuk maka segera periksakan ke Dokter untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter.

No. MR	: PNK20260400044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: MUTIARA PUTRI DALILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Juni 2000 / 25 Tahun 10 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114906690		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Penanganan overweight umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis sesuai anjuran dokter, 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.
- Untuk riwayat peningkatan asam lambung anda disarankan menerapkan pola makan teratur di jam yang sama setiap hari dengan porsi kecil dan sering (3-5x sehari), menghindari makanan pedas, asam, berlemak/berminyak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- Untuk riwayat vertigo yang anda alami disarankan bangun tidur dengan bergerak pelan-pelan, makan dan minum teratur, hindari kopi/alkohol dan makanan asin, tidur cukup, kelola stres, berhenti aktivitas bila mulai pusing, serta segera periksa ke dokter untuk keluhan vertigo muncul.
- Secara keseluruhan hasil pemeriksaan pada Mutiara Putri Dalilah menunjukkan hiperkolesterolemia, overweight dan keluhan kesemutan sehingga disarankan konsultasi ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Anda juga direkomendasikan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan seperti Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol Total dan LDL, HDL) untuk memonitoring kadar kolesterol yang lebih lengkap dalam tubuh dan dapat dilakukan kembali setiap minimal 3-6 bulan sekali. Anda juga direkomendasikan untuk melakukan screening penyakit jantung dengan beberapa pemeriksaan seperti EKG/Echo atau USG jantung/treadmill test minimal 1 tahun sekali sebagai upaya awal deteksi dan pencegahan penyakit pada pasien dengan risiko riwayat penyakit jantung pada keluarga.



dr. Putu Devie Sri Astari