

No. MR	: PNK20260400064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: LIA YUSTI ARINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1993 / 33 Tahun 0 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6281804026462		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu: stroke ringan.
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2-3x
Riwayat Merokok	: Terakhir minggu kemarin. Jarang rokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang 1-2 bulan ada sekali
Puasa	: Jam 20.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/83 mmHg
Nadi	: 93 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 64 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik sehat, hidung sinitis, penglihatan sehat, pendengaran sehat.

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 85 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SEL DARAH MERAH (HB, HT, ERITROSIT)
- PENINGKATAN EOSINOFIL
- PENURUNAN FUNGSI HATI/ SGOT DAN SGPT MENINGKAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA

No. MR	: PNK20260400064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: LIA YUSTI ARINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1993 / 33 Tahun 0 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6281804026462		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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).
- 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.

PENINGKATAN SEL DARAH MERAH

- Tingkatkan konsumsi cairan (± 2 liter/hari) untuk mencegah hemokonsentrasi (dehidrasi).
- Hindari faktor risiko seperti merokok dan paparan lingkungan dengan kadar oksigen rendah.
- Lakukan olahraga ringan-sedang secara rutin (misalnya jalan cepat 30 menit, 3-5x/minggu).
- Evaluasi kemungkinan penyebab sekunder seperti gangguan paru, jantung, atau sleep apnea bila ada gejala (sesak, mendengkur berat, mudah lelah).
- Batasi konsumsi alkohol berlebihan.
- Ulang pemeriksaan darah lengkap setelah hidrasi adekuat ($\pm 1-2$ minggu).

No. MR	: PNK20260400064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: LIA YUSTI ARINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1993 / 33 Tahun 0 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6281804026462		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Bila nilai tetap tinggi atau meningkat, pertimbangkan rujukan ke spesialis penyakit dalam untuk evaluasi lebih lanjut (misalnya skrining polisitemia).
- Segera kontrol bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, penglihatan kabur, atau kemerahan pada wajah.

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN SGOT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

KENDALIKAN 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).

KENDALIKAN PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 9 jam setiap hari.

No. MR	: PNK20260400064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: LIA YUSTI ARINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1993 / 33 Tahun 0 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6281804026462		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

CATATAN

- Peningkatan kadar hemoglobin (Hb), hematokrit (Ht), dan eritrosit umumnya disebabkan oleh kondisi yang membuat darah menjadi lebih pekat atau tubuh kekurangan oksigen, paling sering karena dehidrasi (kurang minum atau banyak kehilangan cairan), kebiasaan merokok, atau paparan lingkungan dengan kadar oksigen rendah. Selain itu dapat juga terjadi sebagai kompensasi pada gangguan paru seperti PPOK atau gangguan napas saat tidur seperti sleep apnea, serta dapat disebabkan oleh kelainan sumsum tulang seperti polisitemia vera, sering kali muncul tanpa gejala namun tetap perlu evaluasi lanjutan untuk mencegah komplikasi penyakit kronis seperti stroke karena anda memiliki riwayat keluarga dengan stroke sehingga disarankan untuk melakukan screening sebagai upaya pencegahan penyakit.
- Peningkatan eosinofil dapat terjadi karena alergi, infeksi cacing/parasit, atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Disarankan evaluasi dan kontrol lanjutan sesuai indikasi klinis.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 286 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 olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga 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.

No. MR	: PNK20260400064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: LIA YUSTI ARINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1993 / 33 Tahun 0 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6281804026462		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar gula darah puasa anda meningkat 237 mg/dL (Normal <100 mg/dL) yaitu berada pada kategori Diabetes. Untuk penanganan Diabetes Melitus dapat dimulai dengan modifikasi gaya hidup yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin karena anda memiliki riwayat keluarga dengan stroke. Jika pasien sudah mengonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan berupa TTGO dan HbA1c untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi anda stabil dan tidak ada keluhan namun ibu Lia Yusti Arini tetap disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan Kolesterol, Gula Darah, sel darah merah dan penurunan fungsi hati sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari