

No. MR	: PNK20260400065	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: NURUL HUDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Maret 1997 / 29 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281218142695		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Anemia - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM LAMBUNG, TIPES
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes,
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jalan seminggu sekali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dai jam 6 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/79 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 83.8 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 31.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 98 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN SGPT

No. MR	: PNK20260400065	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: NURUL HUDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Maret 1997 / 29 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281218142695		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- 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) minimal 6 bulan sekali karena anda memiliki riwayat keluarga dengan diabetes.
- 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.
- 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.

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.

No. MR	: PNK20260400065	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: NURUL HUDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Maret 1997 / 29 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281218142695		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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, 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 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).

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- 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).

CATATAN

No. MR	: PNK20260400065	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: NURUL HUDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Maret 1997 / 29 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281218142695		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 225 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.
- Hasil menunjukkan asam urat Anda melebihi batas normal yaitu 5,8 mg/dL (normal <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 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.
- 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).
- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi Ibu Nurul Huda disarankan untuk segera melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan kolesterol, asam urat, penurunan fungsi hati dan keluhan anemia serta sesak napas yang anda alami sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari