

|                    |                                                  |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400067                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026             |
| Nama Pasien        | : MELATI ADANINGGAR                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 16 Januari 2002 / 24 Tahun 2 Bulan 28 Hari     |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6282112778202                                  |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA. |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : ASTHMA                            |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : -                                 |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                 |
| Alergi                    | : IBUPROFEN, PARACETAMOL            |
| Pola Makan                | : 3x                                |
| Kebiasaan Olahraga        | : Cardio setiap hari                |
| Riwayat Merokok           | : -                                 |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                 |
| Puasa                     | : Terakhir makan set 7              |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Tekanan Darah            | : 133/77 mmHg     |
| Nadi                     | : 74 x/menit      |
| Napas                    | : 12 x/menit      |
| Saturasi Oksigen         | : 99%             |
| Suhu                     | : 36.4°           |
| Berat Badan              | : 81 Kg           |
| Tinggi Badan             | : 172 Cm          |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 27.4 / Obesitas |
| Lingkar Perut            | : 88 Cm           |
| Pemeriksaan Fisik        | : Vertigo         |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 88 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN FUNGSI HATI

### SARAN

#### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m<sup>2</sup>

|                    |                                                  |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400067                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026             |
| Nama Pasien        | : MELATI ADANINGGAR                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 16 Januari 2002 / 24 Tahun 2 Bulan 28 Hari     |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6282112778202                                  |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>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).
- 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.
- 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.

### CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- 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)
- D = Diet sehat dan seimbang; 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, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.

|                    |                                                  |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400067                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026             |
| Nama Pasien        | : MELATI ADANINGGAR                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 16 Januari 2002 / 24 Tahun 2 Bulan 28 Hari     |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6282112778202                                  |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA. |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

### 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 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 Spesialis Saraf atau Sp.THT bila keluhan menetap/berulang atau disertai gejala berat (muntah hebat, gangguan bicara, kelemahan tubuh).

### REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

### CATATAN

|                    |                                                  |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400067                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026             |
| Nama Pasien        | : MELATI ADANINGGAR                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 16 Januari 2002 / 24 Tahun 2 Bulan 28 Hari     |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6282112778202                                  |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA. |                            |                             |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Tekanan darah Ibu Melati Adaninggar mengalami peningkatan yaitu 133/77 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.
- 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).
- Anda memiliki riwayat alergi obat ibuprofen dan paracetamol sehingga anda harus selalu menginformasikan tenaga kesehatan dan dokter di fasilitas kesehatan dimanapun setiap anda berobat untuk menghindari reaksi alergi obat yang ringan hingga mengancam nyawa.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi anda disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan SGOT, SGPT, tekanan darah dan obesitas yang anda alami sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari