

No. MR	: PNK20260400104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: RISA AGNES ULITA SIDABALOK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Juni 2001 / 24 Tahun 9 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285779242795		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Kanker payudara, jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2-3x
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	Rokok dan vaping
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	3-4 gelas
Puasa	:	Pagi minum susu (TDK puasa)

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	122/73 mmHg
Nadi	:	88 x/menit
Napas	:	13 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	87 Kg
Tinggi Badan	:	164 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	32.3 / Obesitas
Lingkar Perut	:	102 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 32.2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 102 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260400104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: RISA AGNES ULITA SIDABALOK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Juni 2001 / 24 Tahun 9 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285779242795		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260400104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 April 2026
Nama Pasien	: RISA AGNES ULITA SIDABALOK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Juni 2001 / 24 Tahun 9 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285779242795		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- 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. Anda disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan SADARI (Pemeriksaan payudara sendiri) setaip 7-10 hari setelah haid hari pertama dan melakukan screening USG payudara minimal 1 tahun sekali.

CATATAN

- 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.
- Hasil menunjukkan asam urat Ibu Risa Agnes Ulita Sidabalok melebihi batas normal yaitu 5,9 mg/dL (normal <5,7 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 pemeriksaan kembali 1 minggu kemudian untuk evaluasi keberhasilan modifikasi gaya hidup anda, jika asam urat masih tinggi maka segera 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.
- Untuk mempertahankan kesehatan Ibu Risa Agnes Ulita Sidabalok disarankan untuk melakukan upaya Penghentian merokok secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan rokok secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, atau inhaler khusus penghentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, dan relaksasi), hindari anggapan pods/vaping sebagai alternatif aman untuk merokok, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti pods/vape/merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.

No. MR	:	PNK20260400104	Tanggal Pengambilan Sampel	:	10 April 2026
Nama Pasien	:	RISA AGNES ULITA SIDABALOK	Tanggal Pengiriman Hasil	:	13 April 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	15 Juni 2001 / 24 Tahun 9 Bulan 29 Hari			
No. HP Pasien	:	6285779242795			
Alamat Pasien	:	RECAPITAL			

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari