

No. MR	: PNK20260400116	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: TITAN LIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1999 / 26 Tahun 8 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282120583601		
Alamat Pasien	: LINGGA ROOMS, JL. TELUK GONG RAYA NO.25, RT 010/ RW 007 PEJAGALAN, PENJARINGAN, JAKARTA 14450		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: RIWAYAT OPERASI TUMOR TIROID
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu : hipertensi Ayah : asam urat, darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 134/100 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 35.8°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 145 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 88 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sering sakit kepala

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 28.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 88 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- SINDROM METABOLIK (+)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 134/100MMHG
- PENINGKATAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260400116	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: TITAN LIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1999 / 26 Tahun 8 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282120583601		
Alamat Pasien	: LINGGA ROOMS, JL. TELUK GONG RAYA NO.25, RT 010/ RW 007 PEJAGALAN, PENJARINGAN, JAKARTA 14450		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- 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.
- Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.
- 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

No. MR	: PNK20260400116	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: TITAN LIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1999 / 26 Tahun 8 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282120583601		
Alamat Pasien	: LINGGA ROOMS, JL. TELUK GONG RAYA NO.25, RT 010/ RW 007 PEJAGALAN, PENJARINGAN, JAKARTA 14450		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

KENDALIKAN PENINGKATAN PROFIL LIPID

- 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).

CATATAN

No. MR	: PNK20260400116	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: TITAN LIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1999 / 26 Tahun 8 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282120583601		
Alamat Pasien	: LINGGA ROOMS, JL. TELUK GONG RAYA NO.25, RT 010/ RW 007 PEJAGALAN, PENJARINGAN, JAKARTA 14450		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 134/100 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 karena anda memiliki riwayat orang tua dengan hipertensi. Segera periksan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 216 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL), kolesterol LDL 154 mg/dL (Normal <130 mg/dl), Trigliserida 205 mg/dL (Normal <150 mg/dL) dan Penurunan kolesterol baik HDL 37 mg/dl (Normal >65 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 total dan LDL, HDL) minimal setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan didapatkan hasil Titan Liani memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), peningkatan tekanan darah, kolesterol baik (HDL) rendah, dan trigliserida (lemak darah) tinggi yang dapat dicurigai sebagai penyebab sakit kepala yang sering anda alami. Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan. Karena jika seseorang memiliki tiga atau lebih dari tanda-tanda ini, maka dapat dikatakan mengalami Sindrom Metabolik dan disarankan untuk konsultasikan dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut untuk kondisi anda saat ini dan riwayat tiroid yang pernah anda alami. Selain dibantu dengan obat-obatan, kondisi anda mulai dikendalikan dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur sehingga kondisi anda dapat dikontrol dengan sangat baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan.

No. MR	: PNK20260400116	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 April 2026
Nama Pasien	: TITAN LIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1999 / 26 Tahun 8 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282120583601		
Alamat Pasien	: LINGGA ROOMS, JL. TELUK GONG RAYA NO.25, RT 010/ RW 007 PEJAGALAN, PENJARINGAN, JAKARTA 14450		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Skor anda saat ini berada pada kategori Risiko Rendah Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil. Tetap jaga pola hidup sehat dan rutin kontrol agar risikonya tidak meningkat karena anda memiliki peningkatan profil lipid yang berisiko menimbulkan plak kolesterol di pembuluh darah serta peningkatan tekanan darah dan riwayat keluarga dengan hipertensi dan asam urat tinggi. Anda tetap disarankan melakukan skrining jantung seperti pemeriksaan rekam jantung dan usg jantung untuk menilai kesehatan jantung anda dengan lebih lengkap dengan dokter Sp.JP/ Sp.PD-KKV sebagai upaya awal pencegahan penyakit.



dr. Putu Devie Sri Astari