

|                    |                               |                            |                             |
|--------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400128              | Tanggal Pengambilan Sampel | : 23 April 2026             |
| Nama Pasien        | : VERONICA LATIFIANE          | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 23 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                      | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 19 Desember 1989 / 36 Tahun |                            |                             |
|                    | 4 Bulan 4 Hari                |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 62818798553                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : THE ORCHARD                 |                            |                             |
|                    | SUMMARECON MAGENTA            |                            |                             |
|                    | RESIDANCE RDI 27 JALAN        |                            |                             |
|                    | MAGENTA 10, BEKASI            |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                                               |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan                  |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                                           |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Ibu : diabetes, asam urat dan kolesterol<br>Ayah : diabetes |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                                           |
| Alergi                    | : -                                                           |
| Pola Makan                | : 2 -3 kali                                                   |
| Kebiasaan Olahraga        | : Seminggu 2 kali, gym                                        |
| Riwayat Merokok           | : -                                                           |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                                           |
| Puasa                     | : Puasa                                                       |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Tekanan Darah            | : 103/65 mmHg     |
| Nadi                     | : 75 x/menit      |
| Napas                    | : 18 x/menit      |
| Saturasi Oksigen         | : 99%             |
| Suhu                     | : 37.3°           |
| Berat Badan              | : 70 Kg           |
| Tinggi Badan             | : 160 Cm          |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 27.3 / Obesitas |
| Lingkar Perut            | : 92.8 Cm         |
| Pemeriksaan Fisik        | : Baik            |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 92.8 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

|                    |                               |                            |                             |
|--------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400128              | Tanggal Pengambilan Sampel | : 23 April 2026             |
| Nama Pasien        | : VERONICA LATIFIANE          | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 23 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                      | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 19 Desember 1989 / 36 Tahun |                            |                             |
|                    | 4 Bulan 4 Hari                |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 62818798553                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : THE ORCHARD                 |                            |                             |
|                    | SUMMARECON MAGENTA            |                            |                             |
|                    | RESIDANCE RDI 27 JALAN        |                            |                             |
|                    | MAGENTA 10, BEKASI            |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH

- IMT > 27,0 kg/m<sup>2</sup>
- 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 minimal 8 gelas sehari.
- 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 KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jogging, jalan cepat, yoga, pilates, aerobik, 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.

|                    |                                                                                     |                            |                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400128                                                                    | Tanggal Pengambilan Sampel | : 23 April 2026             |
| Nama Pasien        | : VERONICA LATIFIANE                                                                | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 23 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                                                            | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 19 Desember 1989 / 36 Tahun<br>4 Bulan 4 Hari                                     |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 62818798553                                                                       |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : THE ORCHARD<br>SUMMARECON MAGENTA<br>RESIDANCE RDI 27 JALAN<br>MAGENTA 10, BEKASI |                            |                             |

### MEDICAL REPORT

#### SARAN

- 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).

#### REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Lakukan kontrol kesehatan cek tekanan darah, glukosa darah, dan profil lipid minimal 3 bulan sekali sebagai upaya awal pencegahan penyakit.

#### CATATAN

- Hasil pemeriksaan Veronica Latifiane menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 239 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 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 kolesterol total anda 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 karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Hiperkolesterol, Asam Urat dan Diabetes.
- 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.

|                    |                               |                            |                             |
|--------------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400128              | Tanggal Pengambilan Sampel | : 23 April 2026             |
| Nama Pasien        | : VERONICA LATIFIANE          | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 23 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                      | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 19 Desember 1989 / 36 Tahun |                            |                             |
|                    | 4 Bulan 4 Hari                |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 62818798553                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : THE ORCHARD                 |                            |                             |
|                    | SUMMARECON MAGENTA            |                            |                             |
|                    | RESIDANCE RDI 27 JALAN        |                            |                             |
|                    | MAGENTA 10, BEKASI            |                            |                             |

### MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari