

No. MR	: PNK20260400139	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: SISK A	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Maret 1983 / 43 Tahun 1 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6285883007512		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, Hypertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak ada
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 21.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 120/79 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 55.2 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 79 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit lambung 2 hari, demam,

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 79 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGOT
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah,¼ protein sehat,¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari

No. MR	: PNK20260400139	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: SISKI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Maret 1983 / 43 Tahun 1 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6285883007512		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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 setiap 3 bulan sekali.
- 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 PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN 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).

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

No. MR	: PNK20260400139	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: SISKI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Maret 1983 / 43 Tahun 1 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6285883007512		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

CATATAN

- 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). Sehingga anda disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mencari penyebab penurunan fungsi hati, serta melakukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau tangan brik dan untuk mencegah komplikasi.
- Untuk keluhan asam lambung yang ibu Siska alami disarankan untuk menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup. Konsultasi ke dokter apabila keluhan berulang atau memberat.
- Keluhan demam yang sedang ibu Siska alami saat ini kemungkinan karena adanya infeksi atau proses peradangan dalam tubuh sehingga disarankan untuk memperkuat imunitas dengan beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Pantau suhu tubuh dengan termometer ketiak jika suhu diatas 37,8°C dan keluhan demam dirasakan semakin memberat, disarankan segera konsultasi ke dokter dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.

No. MR	: PNK20260400139	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: SSKA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Maret 1983 / 43 Tahun 1 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6285883007512		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi ibu Siska stabil namun anda tetap disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan SGOT atau Penurunan Fungsi Hati, Demam, Asam Lambung, serta pencegahan hipertensi dan diabetes karena anda memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan diabetes sebagai upaya awal untuk mencegah perkembangan penyakit, perburukan dan komplikasi lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari