

No. MR	: PNK20260400142	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: NURJANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Mei 1969 / 56 Tahun 11 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281513803296		
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	: OBAT DARAH TINGGI DAN KOLESTEROL
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak ada
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Wine
Puasa	: 21.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/79 mmHg
Nadi	: 90 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 55.2 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.0 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 90 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- SINDROM METABOLIK (+)
- HIPERTENSI TERKONTROL BAIK
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL
- PREDIABETES

No. MR	: PNK20260400142	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: NURJANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Mei 1969 / 56 Tahun 11 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281513803296		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

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
- 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 sentral/ lingkaran perut berlebih 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.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.

No. MR	: PNK20260400142	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: NURJANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Mei 1969 / 56 Tahun 11 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281513803296		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

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.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- 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.

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.

No. MR	: PNK20260400142	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: NURJANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Mei 1969 / 56 Tahun 11 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281513803296		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 3 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan Ibu Nurjanti memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), hipertensi, kadar gula darah meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah, trigliserida (lemak darah) tinggi. Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan.
- Apabila seseorang memiliki tiga atau lebih dari tanda-tanda ini, maka dapat dikatakan mengalami Sindrom Metabolik dan disarankan untuk konsultasikan dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam. Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai. Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi anda dapat dikontrol dengan sangat baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan.

No. MR	: PNK20260400142	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: NURJANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Mei 1969 / 56 Tahun 11 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281513803296		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Tekanan darah Ibu Nurjanti saat ini yaitu 126/79 mmHg dan dapat dikategorikan sebagai Hipertensi terkontrol dengan sangat baik dan sesuai dengan target tekanan darah yang diharapkan (Target tekanan darah pada hipertensi <130/80 mmHg). Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi anda perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Pertahankan pola minum obat anda yang teratur dan lakukan kontrol rutin dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam yang merawat anda agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi seperti stroke, serangan jantung dan gagal ginjal. Segera periksa 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; Trigliserida 164 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <150 mg/dL) dan HDL menurun 47 mg/dL (normal >65 mg/dL) yang dapat berkaitan dengan keluhan pegal-pegal dipundak dan nyeri kepala yang saat ini anda alami. Kondisi ini perlu obat kolesterol khusus 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 LDL, HDL) setiap minimal 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Hasil menunjukkan asam urat Anda melebihi batas normal yaitu 6.2 mg/dL (normal <6 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan pengobatan asam urat sesuai resep dokter dan 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 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.

No. MR	: PNK20260400142	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: NURJANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Mei 1969 / 56 Tahun 11 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281513803296		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Kadar gula darah Ibu Nurjanti berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan menerapkan C-E-R-D-I-K, olahraga teratur, pola makan sehat dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin karena anda memiliki riwayat keluarga dengan stroke. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan berupa TTGO/GD2PP dan HbA1c untuk evaluasi fungsi pankreas setiap minimal 3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.
- Secara keseluruhan kondisi ibu Nurjanti saat ini disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk sindrom metabolik, hipertensi, peningkatan trigliserida, penurunan hdl dan peningkatan asam urat yang saat ini anda alami untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda terpantau dengan baik karena di keluarga terdapat riwayat hipertensi sebelumnya.



dr. Putu Devie Sri Astari