

No. MR	: PNK20260400166	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: TUTYANNA NINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1946 / 79 Tahun 4 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 628158883202		
Alamat Pasien	: JL. PICASSO 37 TAMAN SPAIN, LIPPO KARAWACI UTARA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hepatitis, kanker
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.15

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 106/70 mmHg
Nadi	: 76 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 94%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 68 Kg
Tinggi Badan	: 146 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 70 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pasien pakai alat bantu

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 31.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 70 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260400166	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: TUTYANNA NINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1946 / 79 Tahun 4 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 628158883202		
Alamat Pasien	: JL. PICASSO 37 TAMAN SPAIN, LIPPO KARAWACI UTARA TANGERANG		

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 dan kardiovaskular.
- 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.
- 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.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan pagi, senam atau aktivitas fisik yang anda sukai 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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	: PNK20260400166	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: TUTYANNA NINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1946 / 79 Tahun 4 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 628158883202		
Alamat Pasien	: JL. PICASSO 37 TAMAN SPAIN, LIPPO KARAWACI UTARA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Ibu Tutyanna Ningsih mengalami peningkatan; Trigliserida anda 152 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <150 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol sesuai resep Dokter dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan aktivitas fisik sesuai kemampuan individu secara teratur agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik karena anda memiliki riwayat bypass 12 tahun yang lalu. 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 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada Dokter Spesialis Penyakit Dalam (Sp.PD-KKV) atau Spesialis jantung (Sp.JP) yang merawat anda agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Score anda <10% dengan Riwayat Bypass 12 tahun lalu, Kolesterol Tinggi serta dalam pengobatan dengan obat Rutin Bisoprolol, Aspirin, dan Atorvastatin sehingga di kategorikan Risiko Tinggi, Artinya peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat karena riwayat penyakit dan usia anda saat ini. FRS adalah alat prediksi untuk deteksi awal sehingga untuk pemeriksaan dan penanganan yang lebih komprehensif anda disarankan untuk melakukan pemeriksaan dan konsultasi dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (Sp.PD-KKV) atau dokter Spesialis Jantung (Sp.JP) serta melakukan pemeriksaan lanjutan terkait fungsi jantung seperti EKG, Echocardiography, dan USG Carotis serta pemeriksaan lainnya sesuai rekomendasi dokter sebagai upaya preventif untuk deteksi awal dan pencegahan komplikasi penyakit jantung. Jangan tunda ke IGD Rumah Sakit apabila muncul keluhan nyeri dada, napas pendek, sesak napas dan berdebar-debar atau penurunan kesadaran.

No. MR	:	PNK20260400166	Tanggal Pengambilan Sampel	:	25 April 2026
Nama Pasien	:	TUTYANNA NINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	:	28 April 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	24 Desember 1946 / 79 Tahun 4 Bulan 4 Hari			
No. HP Pasien	:	628158883202			
Alamat Pasien	:	JL. PICASSO 37 TAMAN SPAIN, LIPPO KARAWACI UTARA TANGERANG			

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari