

No. MR	: PNK20260400170	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: IKE KUSUMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 1975 / 50 Tahun 10 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285198638784		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK SERENA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: DIBATES
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah : diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: ADA
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/82 mmHg
Nadi	: 87 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 80 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 103.7 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Lengan kanan sakit, operasi mata kanan katarak.

KESIMPULAN

- IMT 32 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 103,7 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN PROFIL GULA DARAH

SARAN

SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah, ¼ protein sehat, ¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari

No. MR	: PNK20260400170	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: IKE KUSUMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 1975 / 50 Tahun 10 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285198638784		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK SERENA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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, serta konsumsi alkohol
- 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 yang cukup 7-8 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- 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.

CEGAH HIPERTENSI 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 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

KETIDAKSEIMBANGAN 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.

No. MR	: PNK20260400170	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: IKE KUSUMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 1975 / 50 Tahun 10 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285198638784		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK SERENA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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).

PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin 1-2x dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Dari hasil pemeriksaan, didapatkan bahwa Ibu mengalami Sindrom Metabolik, karena telah memenuhi lebih 3 tandanya yaitu: lingkaran perut melebihi batas ideal (>80cm, hasil Ibu 103,7cm), trigliserida meningkat(>150mg/dl, hasil Ibu 226mg/dl), dan Glukosa Darah Puasa (>100mg/dl, hasil Ibu 268mg/dl). Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan Ibu, serta konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dengan kondisi Ibu.

No. MR	: PNK20260400170	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: IKE KUSUMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 1975 / 50 Tahun 10 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6285198638784		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK SERENA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami sedikit peningkatan (108/82 mmHg). Tekanan darah yang meningkat belum menandakan bahwa Ibu mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan gula darah Ibu mengalami peningkatan. Mengingat adanya riwayat diabetes yang Ibu alami, saat ini kondisi diabetes Ibu belum terkontrol. Disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapatkan penyesuaian terapi dan penanganan yang tepat, untuk menghindari terjadinya komplikasi ke organ-organ lainnya. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran, agar kondisi Ibu dapat terkontrol dengan baik.
- Untuk keluhan lengan kanan nyeri yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain karena adanya trauma atau cedera, pemberian beban berlebihan pada area tangan dan lengan, serta gangguan pada sistem otot, tulang dan saraf pada lengan Ibu. Ibu dapat mensiasati dengan tidak memberikan beban berlebihan pada area lengan (misalnya ketika sedang olahraga, lakukan stretching atau peregangan dan berikan jeda istirahat beberapa waktu). Ibu juga dapat melakukan kompres hangat untuk mengurangi keluhan nyerinya. Jika keluhan terus muncul, konsultasikan dengan Dokter agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah, laboratorium profil lipid serta gula darah setiap 3 sampai 6 bulan sekali. Konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow