

No. MR	: PNK20260400171	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 May 2026
Nama Pasien	: NADIA PRALITASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1985 / 41 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281286126786		
Alamat Pasien	: JL SIAGA BAPPENAS NO. 30A, PEJATEN BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: THYPUS, MAAG
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, jantung, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: Sehari 1-2 batang, pods iqos
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan set 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 109/77 mmHg
Nadi	: 71 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 152 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Suka sering pusing

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 80 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN FUNGSI HATI
- PENURUNAN HDL
- PREDIABETES (PENINGKATAN TTGO 2 JAM)
- LEUKOSITOURIA

No. MR	: PNK20260400171	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 May 2026
Nama Pasien	: NADIA PRALITASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1985 / 41 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281286126786		
Alamat Pasien	: JL SIAGA BAPPENAS NO. 30A, PEJATEN BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m²)
- 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 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 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 minimal sekitar 8 gelas/hari 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 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.

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, 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 untuk pola makan dan terapi yang tepat.

No. MR	: PNK20260400171	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 May 2026
Nama Pasien	: NADIA PRALITASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1985 / 41 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281286126786		
Alamat Pasien	: JL SIAGA BAPPENAS NO. 30A, PEJATEN BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN 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 dengan frekuensi 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 ditingkatkan frekuensinya dan tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari merokok/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.

KENDALIKAN MAAG/ PENINGKATAN ASAM LAMBUNG

No. MR	: PNK20260400171	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 May 2026
Nama Pasien	: NADIA PRALITASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1985 / 41 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281286126786		
Alamat Pasien	: JL SIAGA BAPPENAS NO. 30A, PEJATEN BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Makan teratur dianjurkan untuk terjadwal di jam yang sama setiap harinya (3x makan utama dan 2-3x makanan selingan/snack sehat).
- Tidak telat makan/tidak membiarkan perut kosong terlalu lama
- Pilih makanan lunak & mudah dicerna (nasi, sup, sayur rebus)
- Hindari makanan pedas, asam, berlemak tinggi, gorengan, dan santan kental
- Batasi kafein (kopi, teh pekat) dan minuman bersoda/berkarbonasi
- Tidak langsung berbaring setelah makan (beri jeda 2-3 jam setelah makan agar tidak terjadi reflux asam lambung yang dapat menyebabkan GERD dan LPR)
- Hindari makan dalam porsi besar sekaligus untuk menghindari begah dan muntah (lebih baik porsi kecil tapi sering)
- Kelola stres (relaksasi,yoga, ibadah, meditasi, atau aktivitas yang menenangkan)
- Tidak merokok dan tidak konsumsi alkohol
- Hindari konsumsi obat nyeri sembarangan (terutama golongan NSAID) karena dapat mengiritasi lambung hingga menyebabkan perdarahan saluran cerna.
- Segera periksa ke dokter bila nyeri perut berat, muntah darah, BAB hitam, atau penurunan berat badan tanpa sebab.
- Kontrol ulang ke Dokter Sp.PD-KGEH bila keluhan sering kambuh atau tidak membaik dan pertimbangkan pemeriksaan lanjutan bila perlu (misal infeksi Helicobacter pylori atau endoskopi).

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan pada Ibu Nadia Pralitasari, saat ini kondisi anda disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam (Sp.PD/ Sp.PD-KGEH) untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai penurunan fungsi hati, prediabetes, peningkatan asam urat, penurunan kolesterol baik hdl, overweight, dan adanya leukosit di urin sebagai upaya awal untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi lebih lanjut karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Diabetes, Penyakit Jantung dan Hipertensi.
- Hasil menunjukkan asam urat Ibu Nadia Pralitasari melebihi batas normal yaitu 5,8 mg/dL (normal <5,7 mg/dL). Kondisi anda dapat diatasi dengan 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	: PNK20260400171	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 May 2026
Nama Pasien	: NADIA PRALITASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1985 / 41 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281286126786		
Alamat Pasien	: JL SIAGA BAPPENAS NO. 30A, PEJATEN BARAT		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar SGOT dan SGPT Ibu Nadia Pralitasari mengalami peningkatan yang merupakan tanda awal adanya penurunan fungsi hati (SGOT anda saat ini 37,1 U/L yaitu melebihi batas normal <32 U/L dan SGPT anda saat ini 46,4 yang mana telah jauh melebihi batas normal <33 U/L). Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver yaitu sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati). Lakukan pemeriksaan lanjutan untuk menentukan penanganan yang tepat ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam sebagai upaya awal pencegahan komplikasi.
- Kadar gula darah TTGO 2 Jam Ibu Nadia Pralitasari saat ini 160,6 mg/dL yang mana telah berada pada kategori prediabetes 140-199 mg/dL (TTGO 2 jam Normal 70-139 mg/dL). Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan 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 Diabetes, Penyakit jantung dan Hipertensi. 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 GDP, TTGO dan HbA1c secara rutin minimal 3 bulan sekali untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan urin Ibu Nadia Pralitasari ditemukan adanya leukosit sebagai penanda infeksi namun kondisi ini tidak berbahaya karena leukosit dalam urin anda sedikit, tidak ada peningkatan nitrit, dan tidak ditemukan bakteri serta tidak ada keluhan saluran kemih sehingga anda dapat mencegah perburukan dengan menjaga kesehatan areaewanitaan. Bersihkan areaewanitaan dengan air bersih dan hindari penggunaan sabun wangi, pewangi, atau pembersih dalam vagina, karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik. Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat. Keringkan areaewanitaan setelah mandi atau buang air dan ganti pembalut setiap 3-4 jam agar tidak lembap. Setelah buang air besar, bersihkan dari depan ke belakang untuk mencegah bakteri dari anus berpindah ke vagina. Jangan menahan pipis karena dapat menyebabkan ISK dan batu saluran kemih. Jaga berat badan ideal dan konsumsi makanan sehat untuk menjaga keseimbangan hormon. Segera periksa ke dokter jika muncul keluhan berkemih terasa tidak lampias, gatal, bau menyengat, nyeri, atau keputihan tidak normal serta demam.

No. MR	: PNK20260400171	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 May 2026
Nama Pasien	: NADIA PRALITASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Februari 1985 / 41 Tahun 2 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281286126786		
Alamat Pasien	: JL SIAGA BAPPENAS NO. 30A, PEJATEN BARAT		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk mempertahankan kesehatan Ibu Nadia Pralitasari disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian merokok secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan rokok secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, atau inhaler khusus penghentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, dan relaksasi), hindari anggapan pods/vaping sebagai alternatif aman untuk merokok, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti pods/vape/merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.



dr. Putu Devie Sri Astari