

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500001                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : HA SOEN NGO                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Maret 1952 / 74 Tahun 1 Bulan 27 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6281219305170                            |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                 |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : -                                 |
| Konsumsi Obat Rutin       | : KOLESTEROL DAN DARAH TINGGI       |
| Alergi                    | : -                                 |
| Pola Makan                | : 3x                                |
| Kebiasaan Olahraga        | : Jalan kaki ringan seminggu 1x     |
| Riwayat Merokok           | : -                                 |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                 |
| Puasa                     | : Terakhir makan jam set 6          |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 130/69 mmHg                              |
| Nadi                     | : 68 x/menit                               |
| Napas                    | : 16 x/menit                               |
| Saturasi Oksigen         | : 96%                                      |
| Suhu                     | : 36.5°                                    |
| Berat Badan              | : 57 Kg                                    |
| Tinggi Badan             | : 150 Cm                                   |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 25.3 / Berat badan berlebih (Overweight) |
| Lingkar Perut            | : 98 Cm                                    |
| Pemeriksaan Fisik        | : Pinggang sakit kadang kadang             |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 98.CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI TERKONTROL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN HBA1C/PREDIABETES
- HEMATURIA

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500001                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : HA SOEN NGO                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Maret 1952 / 74 Tahun 1 Bulan 27 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6281219305170                            |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m<sup>2</sup>)
- 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 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             | : PNK20260500001                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : HA SOEN NGO                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Maret 1952 / 74 Tahun 1 Bulan 27 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6281219305170                            |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

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

### 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.

### CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500001                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : HA SOEN NGO                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Maret 1952 / 74 Tahun 1 Bulan 27 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6281219305170                            |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

**MEDICAL REPORT****SARAN**

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 6 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**

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah Ibu Ha Soen Ngo lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi overweight dan lingkaran perut berlebih, tanda-tanda vital dalam batas normal, hipertensi terkontrol dengan baik, pemeriksaan laboratorium terdapat peningkatan kolesterol dan asam urat serta urinalisis terdapat tanda infeksi sehingga kondisi anda saat ini disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Tekanan darah Ibu Ha Soen Ngo yaitu 130/69 mmHg dan dapat dikategorikan sebagai Hipertensi terkontrol dengan 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/dokter Spesialis 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.

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500001                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : HA SOEN NGO                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Maret 1952 / 74 Tahun 1 Bulan 27 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6281219305170                            |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

## CATATAN

- Hasil pemeriksaan Ibu Ha Soen Ngo menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 235 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL), Kolesterol LDL anda 164 mg/dL (Normal <130 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur sesuai kemampuan anda 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 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Hasil menunjukkan asam urat Ibu Ha Soen Ngo melebihi batas normal yaitu 7,6 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.
- Kadar gula darah Ibu Ha Soen Ngo mengalami peningkatan yaitu HbA1c 5,8% yang berada pada kategori prediabetes. 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. Jika pasien sudah mengonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan berupa GDP, GD2PP dan HbA1c minimal setiap 3 bulan sekali untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500001                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : HA SOEN NGO                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Maret 1952 / 74 Tahun 1 Bulan 27 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6281219305170                            |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

**MEDICAL REPORT****CATATAN**

- Hasil pemeriksaan urin Ibu Ha Soen Ngo ditemukan adanya sel eritrosit dan leukosit sebagai penanda adanya infeksi saluran kemih. Anda dapat mencegah perburukan dengan menjaga kesehatan area saluran kemih dengan membersihkan area kewanitaan 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 area kewanitaan 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 nyeri pinggang, berkemih terasa tidak lampias/anyang-ayangan, gatal, bau menyengat, nyeri saat BAK, atau keputihan tidak normal, BAK berdarah serta demam.



dr. Putu Devie Sri Astari