

No. MR	: PNK20260600002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 June 2026
Nama Pasien	: SHEILLA SOFIYAH MAHARANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Maret 2003 / 23 Tahun 3 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6285693319541		
Alamat Pasien	: THE HOME 308. MASJID NURUL IKHLAS YAYASAN ANNAJIAH, JL. PLN RT/ RW : 002/001 SAMPING, PD. KARYA, KEC. PD. AREN, KOTA TANGERANG SELATAN, BANTEN 15225		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM LAMBUNG
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 1 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 133/96 mmHg
Nadi	: 78 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.0°
Berat Badan	: 94 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 34.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 111 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 34.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 111CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- SINDROM METABOLIK (+)
- PENINGKATAN TEKanan DARAH 133/96 MMHG

No. MR	: PNK20260600002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 June 2026
Nama Pasien	: SHEILLA SOFIYAH MAHARANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Maret 2003 / 23 Tahun 3 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6285693319541		
Alamat Pasien	: THE HOME 308. MASJID NURUL IKHLAS YAYASAN ANNAJIAH, JL. PLN RT/ RW : 002/001 SAMPING, PD. KARYA, KEC. PD. AREN, KOTA TANGERANG SELATAN, BANTEN 15225		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL

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 beragam setiap hari.
- Batasi: gula maksimal 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans untuk upaya menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori.
- 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, dan 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/hindari asap rokok 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 sekali.

No. MR	: PNK20260600002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 June 2026
Nama Pasien	: SHEILLA SOFIYAH MAHARANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Maret 2003 / 23 Tahun 3 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6285693319541		
Alamat Pasien	: THE HOME 308. MASJID NURUL IKHLAS YAYASAN ANNAJIAH, JL. PLN RT/ RW : 002/001 SAMPING, PD. KARYA, KEC. PD. AREN, KOTA TANGERANG SELATAN, BANTEN 15225		

MEDICAL REPORT

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 3 bulan sekali.
- 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, rendah natrium, dan tinggi serat
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

MENCEGAH KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 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 .
- 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).
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

KENDALIKAN MAAG/ PENINGKATAN ASAM LAMBUNG

- 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)

No. MR	: PNK20260600002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 June 2026
Nama Pasien	: SHEILLA SOFIYAH MAHARANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Maret 2003 / 23 Tahun 3 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6285693319541		
Alamat Pasien	: THE HOME 308. MASJID NURUL IKHLAS YAYASAN ANNAJIAH, JL. PLN RT/ RW : 002/001 SAMPING, PD. KARYA, KEC. PD. AREN, KOTA TANGERANG SELATAN, BANTEN 15225		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 tanpa resep dokter (terutama golongan NSAID) karena akan 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 bila keluhan sering kambuh atau tidak membaik dan pertimbangkan pemeriksaan lanjutan.

CATATAN

No. MR	: PNK20260600002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 June 2026
Nama Pasien	: SHEILLA SOFIYAH MAHARANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Maret 2003 / 23 Tahun 3 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6285693319541		
Alamat Pasien	: THE HOME 308. MASJID NURUL IKHLAS YAYASAN ANNAJIAH, JL. PLN RT/ RW : 002/001 SAMPING, PD. KARYA, KEC. PD. AREN, KOTA TANGERANG SELATAN, BANTEN 15225		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan pada saudari Sheilla Sofiyah Maharani didapatkan status gizi obesitas, peningkatan kolesterol, dan peningkatan tekanan darah yang dikategorikan dalam kondisi sindrom metabolik namun saat ini tidak ada keluhan sehingga disarankan untuk tetap melakukan konsultasi lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam sebagai upaya pencegahan perkembangan penyakit karena anda masih merasa dalam keadaan fit dan usia yang muda sehingga perlu dilakukan penanganan lebih awal agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik. Dan mulai mempertahankan kesehatan dan memodifikasi pola hidup sehat dengan diet rendah garam, diet rendah gula dan menerapkan C-E-R-D-I-K untuk pencegahan hipertensi, diabetes dan penyakit jantung karena terdapat riwayat keluarga dengan diabetes dan penyakit jantung, serta olahraga lebih teratur dan meningkatkan frekuensi olahraga yang anda sukai menjadi 3x seminggu karena saat ini anda masih jarang berolahraga serta melakukan pemeriksaan rutin mcu tekanan darah, gula darah lengkap (Glukosa Puasa, TTGO, HbA1c), kolesterol lengkap (LDL, Trigliserida, HDL dan Kolesterol Total), asam urat dan fungsi ginjal, tanda-tanda vital minimal 3-6 bulan sekali untuk mempertahankan kesehatan anda dan mencegah penyakit kronis yang sering kali muncul tanpa gejala serta disarankan melakukan pemeriksaan rutin rekam jantung (EKG) atau treadmill test untuk screening penyakit jantung minimal 1-2 tahun sekali karena Sheilla Sofiyah Maharani memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung serta pemeriksaan lainnya tergantung hasil pemeriksaan dan rekomendasi Dokter Sp. JP atau Sp.PD-KKV sebagai upaya awal pencegahan penyakit.
- Saudari Sheilla Sofiyah Maharani memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 111 cm), peningkatan tekanan darah (133/96 mmHg), kolesterol baik (HDL 32 mg/dL) rendah. Lakukan anjuran pola hidup sehat yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan serta disarankan untuk melakukan konsultasi dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda tetap terkontrol dan terpantau dengan baik untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung dan diabetes.

No. MR	: PNK20260600002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 June 2026
Nama Pasien	: SHEILLA SOFIYAH MAHARANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Maret 2003 / 23 Tahun 3 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6285693319541		
Alamat Pasien	: THE HOME 308. MASJID NURUL IKHLAS YAYASAN ANNAJIAH, JL. PLN RT/ RW : 002/001 SAMPING, PD. KARYA, KEC. PD. AREN, KOTA TANGERANG SELATAN, BANTEN 15225		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Tekanan darah saudara Sheilla Sofiyah Maharani mengalami peningkatan yaitu 133/96 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, diet rendah natrium/garam, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Peningkatan tekanan darah juga dapat terjadi pada kondisi beraktivitas berat, kurang tidur dan kelelahan. Segera periksakan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Beberapa cara untuk mengurangi kadar garam dalam diet yaitu Baca dan perhatikan label pada kemasan makanan berapa kadar sodium (garam) yang tercantum, Kurangi atau hindari makanan olahan karena pada umumnya makanan olahan banyak menggunakan garam dalam proses pembuatannya, Hindari penggunaan garam berlebihan, sebagai gantinya gunakan rempah-rempah sebagai penambah rasa, Memasak sendiri agar dapat mengontrol penggunaan garam dalam makanan.
- Hasil pemeriksaan saudara Sheilla Sofiyah Maharani menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 204 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL), Kolesterol LDL 140 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <130 mg/dL) dan kolesterol baik HDL mengalami penurunan yaitu 32 mg/dL (Normal >65 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 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 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260600002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 June 2026
Nama Pasien	: SHEILLA SOFIYAH MAHARANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Maret 2003 / 23 Tahun 3 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6285693319541		
Alamat Pasien	: THE HOME 308. MASJID NURUL IKHLAS YAYASAN ANNAJIAH, JL. PLN RT/ RW : 002/001 SAMPING, PD. KARYA, KEC. PD. AREN, KOTA TANGERANG SELATAN, BANTEN 15225		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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.



dr. Putu Devie Sri Astari