

No. MR	: PNK20260600004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 June 2026
Nama Pasien	: LIDYASWARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1989 / 37 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628568878072		
Alamat Pasien	: SUMMARECON		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: PREDIABETES
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Makan 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga 4-5 kali sehari
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 135/82 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 47 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 79 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 79 CM NORMAL (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- STATUS GIZI DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 135/82 MMHG
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

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

No. MR	: PNK20260600004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 June 2026
Nama Pasien	: LIDYASWARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1989 / 37 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628568878072		
Alamat Pasien	: SUMMARECON		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- 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.

CEGAH HIPERTENSI DAN DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 3-6 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; 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 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

No. MR	: PNK20260600004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 June 2026
Nama Pasien	: LIDYASWARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1989 / 37 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628568878072		
Alamat Pasien	: SUMMARECON		

MEDICAL REPORT

SARAN

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).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Tekanan darah Saudari Lidyaswari mengalami peningkatan yaitu 135/82 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, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu kemudian agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Kondisi peningkatan tekanan darah dapat terjadi pada kondisi kurang tidur, kelelahan, nervous, atau kondisi kronis yang kerap muncul tanpa gejala. 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	: PNK20260600004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 June 2026
Nama Pasien	: LIDYASWARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1989 / 37 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628568878072		
Alamat Pasien	: SUMMARECON		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- 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 menunjukkan kadar lemak darah Saudari Lidyaswari mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 247 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL) dan kolesterol LDL 158 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (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 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.
- Kadar Gula Darah Puasa, GD2PP, dan HbA1c Saudari Lidyaswari saat ini dalam batas normal. Hal ini menunjukan riwayat prediabetes yang anda miliki sudah terkontrol dengan sangat baik, sehingga disarankan tetap mempertahankan kondisi kesehatan anda dengan melakukan diet rendah gula, rendah karbohidrat kompleks, dan melakukan kontrol rutin minimal 6 bulan sekali dengan parameter pemeriksaan HbA1c, GDP, dan GD2PP.
- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah Saudari Lidyaswari lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi baik dalam batas normal, Tanda-tanda vital dalam batas normal, peningkatan tekanan darah, pemeriksaan laboratorium terdapat peningkatan kolesterol total dan LDL dan kadar gula darah anda saat ini normal serta saat ini anda tidak mengalami keluhan sehingga kondisi anda saat ini dikategorikan masih stabil, namun karena peningkatan kolesterol anda tergolong tinggi maka disarankan untuk melakukan konsultasi lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik sebagai upaya pencegahan penyakit kronis karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit asam urat. Saudari Lidyaswari juga disarankan untuk mempertahankan kesehatan dan mulai memodifikasi pola hidup sehat, diet rendah kolesterol, olahraga lebih teratur serta melakukan pemeriksaan rutin mcu minimal 3-6 bulan sekali untuk mempertahankan kesehatan anda dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, asam urat dan penyakit jantung yang sering kali muncul tanpa gejala.

No. MR	: PNK20260600004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 June 2026
Nama Pasien	: LIDYASWARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Februari 1989 / 37 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628568878072		
Alamat Pasien	: SUMMARECON		

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari