

No. MR	: PNK20260600015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: ARLINDA RINI HASTASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
	SAGALA	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 20 September 1985 / 40		
	Tahun 10 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628129516410		
Alamat Pasien	: PANIN BANK KCP TAMAN		
	RATU. JL.SURYA WIJAYA BLOK		
	X NO.33A		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 2-3x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 7/8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 118/80 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 82 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 34.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 34.1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 90 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- DEFISIENSI VITAMIN D 5.1 NG/ML
- TROMBOSITOSIS
- DISLIPIDEMIA (PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL)
- PREDIABETES

No. MR	: PNK20260600015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: ARLINDA RINI HASTASARI SAGALA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 September 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628129516410		
Alamat Pasien	: PANIN BANK KCP TAMAN RATU. JL.SURYA WIJAYA BLOK X NO.33A		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- RISIKO SINDROM METABOLIK (+)

SARAN

KENDALIKAN DEFISIENSI VITAMIN D / KADAR VITAMIN D RENDAH

- Kadar vitamin D <20 ng/mL (Kadar Vitamin D anda sangat rendah yaitu 5.1 ng/mL)
- Berjemur di bawah sinar matahari pagi secara rutin selama 10-15 menit, minimal 3 kali per minggu. Luangkan waktu beraktivitas di luar ruangan setiap hari.
- Konsumsi ikan laut berlemak sehat (salmon, tuna, sarden, makarel) secara rutin.
- Perbanyak konsumsi telur, susu, yogurt, dan makanan yang diperkaya vitamin D.
- Lakukan olahraga secara teratur minimal 150 menit per minggu. Pilih olahraga yang membantu menjaga kesehatan tulang dan otot seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, atau latihan beban ringan.
- Pertahankan berat badan ideal melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.
- Hindari gaya hidup sedentari atau kurang bergerak, mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan ultra-proses secara berlebihan, begadang atau memiliki pola tidur yang tidak teratur, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, melakukan diet ekstrem atau pembatasan makan yang tidak seimbang.
- Menggunakan tabir surya secukupnya di pagi hari.
- Suplementasi Vitamin D harus sesuai dengan resep dokter.

KENDALIKAN OBESITAS DAN CEGAH SINDROM METABOLIK

- 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
- 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
- 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)

No. MR	: PNK20260600015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: ARLINDA RINI HASTASARI SAGALA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 September 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628129516410		
Alamat Pasien	: PANIN BANK KCP TAMAN RATU. JL.SURYA WIJAYA BLOK X NO.33A		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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.
- Menghindari asap rokok/ 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.
- 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.

PENINGKATAN TROMBOSIT/ TROMBOSITOSIS

- Minum air putih yang cukup setiap hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari merokok dan paparan asap rokok
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak
- Jaga pola makan seimbang dan berat badan ideal
- Kelola stres dan istirahat cukup
- Lakukan pemeriksaan darah ulang sesuai anjuran dokter dan pantau jumlah trombosit secara berkala
- Konsultasi ke dokter bila trombosit tetap meningkat atau bertambah tinggi
- Segera periksa ke fasilitas kesehatan terdekat bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, nyeri dada, sesak napas, atau bengkak pada tungkai.

No. MR	: PNK20260600015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: ARLINDA RINI HASTASARI SAGALA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 September 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628129516410		
Alamat Pasien	: PANIN BANK KCP TAMAN RATU. JL.SURYA WIJAYA BLOK X NO.33A		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TINGGI

- 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 karena makanan ini dapat meningkatkan kadar lemak jahat (LDL, Trigliserida, dan Kolesterol Total).
- 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).
- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu dan kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

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 3-6 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

No. MR	: PNK20260600015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: ARLINDA RINI HASTASARI SAGALA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 September 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628129516410		
Alamat Pasien	: PANIN BANK KCP TAMAN RATU. JL.SURYA WIJAYA BLOK X NO.33A		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah Ibu Arlinda Rini Hastasari Sagala lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Obesitas, Lingkar perut berlebih, Defisiensi Vitamin D, Dislipidemia/Kolesterol tinggi, Trombositosis, Prediabetes, dan memiliki peningkatan risiko Sindrom Metabolik, namun anda masih merasa fit dan tidak mengalami keluhan sehingga kondisi anda saat ini disarankan untuk segera melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/ Konsultan Endokrin, Metabolik, dan Diabetes (Sp.PD/Sp.PD-KEMN) untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda segera tertangani dan terpantau dengan baik. Suplementasi Vitamin D pada Ibu Arlinda Rini Hastasari Sagala diberikan sesuai dengan hasil konsultasi Dokter Spesialis Penyakit Dalam karena anda memiliki Trombositosis, Dislipidemia dan beberapa concern medis lainnya yang butuh pengobatan sehingga memerlukan pemeriksaan lanjutan sebelum mengonsumsi suplemen vitamin D agar sesuai dengan kondisi dan kebutuhan tubuh anda. Namun anda tidak perlu khawatir berlebihan karena pola kesehatan anda yang sudah baik dengan melakukan MCU ini merupakan upaya awal untuk deteksi dini penyakit tanpa menunggu timbul gejala agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Ibu Arlinda Rini Hastasari Sagala memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 90 cm), kolesterol baik (HDL 37 mg/dL) rendah, dan peningkatan HbA1c (5.7%). 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 Status Gizi Obesitas. Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah jahat mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 222 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL) dan Kolesterol LDL 159 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 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	: PNK20260600015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: ARLINDA RINI HASTASARI SAGALA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 September 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 628129516410		
Alamat Pasien	: PANIN BANK KCP TAMAN RATU. JL.SURYA WIJAYA BLOK X NO.33A		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar gula darah HbA1c Ibu Arlinda Rini Hastasari Sagala berada pada ambang batas dan termasuk kategori prediabetes 5.7 % (HbA1c normal <5.7%). HbA1c memberikan rangkuman kadar gula darah anda dalam waktu +- 3 bulan terakhir. Namun Ibu Arlinda Rini Hastasari Sagala jangan khawatir karena 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 diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin untuk mengevaluasi keberhasilan modifikasi lifestyle. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Konsultasikan pada Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar penyebab utama dapat segera teratasi.



dr. Putu Devie Sri Astari