

No. MR	: PNK20260600022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SEVERA DJELTY MANDAGI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 15 September 1967 / 58 Tahun 9 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210268800		
Alamat Pasien	: JL. DR MAKALIWE III NO.44 RT/RW 08/08		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 -3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki 1 minggu sekali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 4 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 159/79 mmHg
Nadi	: 61 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 35.8°
Berat Badan	: 79 Kg
Tinggi Badan	: 157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 104.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Riwayat operasi keloid dan batu empedu, penglihatan rabun dekat dan pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 32 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 104.1 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 159/79 MMHG
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL
- DEFISIENSI VITAMIN D
- PENINGKATAN EOSINOFIL
- PENINGKATAN KREATININ/PENURUNAN FUNGSI GINJAL

No. MR	: PNK20260600022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SEVERA DJELTY MANDAGI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 15 September 1967 / 58 Tahun 9 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210268800		
Alamat Pasien	: JL. DR MAKALIWE III NO.44 RT/RW 08/08		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN ASAM URAT
- URINALISIS ABNORMAL (LEUKOSITURIA DAN HEMATURIA)

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 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 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 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 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. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- 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.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

No. MR	: PNK20260600022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SEVERA DJELTY MANDAGI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 15 September 1967 / 58 Tahun 9 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210268800		
Alamat Pasien	: JL. DR MAKALIWE III NO.44 RT/RW 08/08		

MEDICAL REPORT

SARAN

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- 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; batasi garam maks 1 sdt/hari, kurangi makanan tinggi garam (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering)
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

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.
- 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 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).

KENDALIKAN DEFISIENSI VITAMIN D / KADAR VITAMIN D RENDAH

- Kadar vitamin D normal 30-100ng/mL, Kadar Vitamin D anda 16.83 ng/mL yaitu dikategorikan Defisiensi yaitu kadar vitamin D<20 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.

No. MR	: PNK20260600022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SEVERA DJELTY MANDAGI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 15 September 1967 / 58 Tahun 9 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210268800		
Alamat Pasien	: JL. DR MAKALIWE III NO.44 RT/RW 08/08		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 saat berjemur singkat di pagi hari.
- Suplementasi Vitamin D harus sesuai dengan resep dokter.

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

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20260600022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SEVERA DJELTY MANDAGI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 15 September 1967 / 58 Tahun 9 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210268800		
Alamat Pasien	: JL. DR MAKALIWE III NO.44 RT/RW 08/08		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah Ibu Savera Djelty Mandagi lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Obesitas, Lingkar perut berlebih, Hipertensi Stage 2, Dislipidemia belum terkontrol baik, Defisiensi Vitamin D, Peningkatan asam urat, penurunan fungsi ginjal (kreatinin meningkat), dan urinalisis abnormal (peningkatan leukosit dan eritrosit), dan saat ini anda tidak memiliki keluhan namun anda tidak perlu khawatir berlebihan karena pola kesehatan anda yang melakukan MCU ini merupakan upaya awal yang baik untuk deteksi dini penyakit 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 dapat terpantau dengan baik untuk mencegah komplikasi lebih lanjut karena anda sebelumnya sudah memiliki riwayat Hiperkolesterol dan Riwayat Batu Empedu. Suplementasi Vitamin D pada Ibu Savera Djelty Mandagi diberikan sesuai dengan hasil konsultasi Dokter Spesialis Penyakit Dalam karena anda memiliki penurunan fungsi ginjal dan beberapa concern medis lainnya sehingga memerlukan pemeriksaan lanjutan sebelum mengkonsumsi suplemen vitamin D agar sesuai dengan kebutuhan tubuh anda.
- Tekanan darah Ibu Savera Djelty Mandagi mengalami peningkatan yaitu 159/79 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Tekanan darah anda tersebut dikategorikan sebagai Hipertensi Derajat 2. 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 pantau kembali tekanan darah anda dengan menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya ke Fasilitas Layanan Kesehatan terdekat dan konsultasi ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksan 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.

No. MR	: PNK20260600022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SEVERA DJELTY MANDAGI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 15 September 1967 / 58 Tahun 9 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210268800		
Alamat Pasien	: JL. DR MAKALIWE III NO.44 RT/RW 08/08		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan Ibu Savera Djelty Mandagi menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 227 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL), Kolesterol LDL 142 mg/dL (Normal <130 mg/dL), dan Kolesterol baik HDL menurun yaitu 55 mg/dL (Normal >65 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 rosuvastatin yang telah anda konsumsi harus dengan resep dokter yang merawat anda untuk evaluasi keberhasilan terapi dan penyesuaian dosis. 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 karena anda memiliki riwayat batu empedu yang bisa disebabkan oleh penumpukan kolesterol.
- Peningkatan eosinofil dapat terjadi karena alergi, infeksi cacing/parasit, atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Disarankan evaluasi dan kontrol lanjutan sesuai indikasi klinis.
- Hasil menunjukkan asam urat Ibu Savera Djelty Mandagi melebihi batas normal yaitu 5,8 mg/dL (normal <5,7 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.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin yaitu Penyakit ginjal: Gangguan ginjal kronis/ Dehidrasi: Kurang cairan membuat fungsi ginjal menurun/ Penyakit lain: Diabetes, Asam Urat dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol juga dapat merusak ginjal.

No. MR	: PNK20260600022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 July 2026
Nama Pasien	: SEVERA DJELTY MANDAGI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 15 September 1967 / 58 Tahun 9 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210268800		
Alamat Pasien	: JL. DR MAKALIWE III NO.44 RT/RW 08/08		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya leukosit dan eritrosit sebagai penanda kemungkinan adanya infeksi saluran kemih sehingga kondisi anda saat ini disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. 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