

No. MR	: PNK20260700002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 July 2026
Nama Pasien	: ENI SUMIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Agustus 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281383080079		
Alamat Pasien	: JALAN HAJI BHATONG 1 RT 12 RW 10 NO 36		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Asam Urat Tinggi - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Rutin tiap pagi jalan kaki
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 118/74 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 72 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 99.2 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, minus kanan kiri, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 30 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 99.2 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA (PENURUNAN KADAR HB, HT, MCV, MCH DAN MCHC)
- HIPERURISEMIA (PENINGKATAN ASAM URAT)
- PREDIABETES (PENINGKATAN GULA DARAH PUASA)
- LEUKOSITURIA (PENINGKATAN LEUKOSIT DALAM URIN)

No. MR	: PNK20260700002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 July 2026
Nama Pasien	: ENI SUMIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Agustus 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281383080079		
Alamat Pasien	: JALAN HAJI BHATONG 1 RT 12 RW 10 NO 36		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- Obesitas yaitu IMT > 27,0 kg/m² dan lingkar perut berlebih 99.2 cm
- 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).
- 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 lingkar perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkar 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.

ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Hindari buah asam sebelum makan jika anda memiliki riwayat asam lambung meningkat.

No. MR	: PNK20260700002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 July 2026
Nama Pasien	: ENI SUMIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Agustus 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281383080079		
Alamat Pasien	: JALAN HAJI BHATONG 1 RT 12 RW 10 NO 36		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran dokter.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

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

- 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. 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.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

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.

No. MR	: PNK20260700002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 July 2026
Nama Pasien	: ENI SUMIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Agustus 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281383080079		
Alamat Pasien	: JALAN HAJI BHATONG 1 RT 12 RW 10 NO 36		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 minimal 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 6 bulan sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, sindrome metabolik dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia dan riwayat kesehatan anda yaitu Asam Urat Tinggi yang dapat memiliki risiko penurunan fungsi ginjal sehingga anda disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan fungsi ginjal (ureum, kreatinin dan eGFR), serta pemeriksaan sindrom metabolik yang terdiri dari Profil Lipid (Trigliserida, HDL, Kolesterol total dan LDL), HbA1c (Kadar Gula Darah Rerata 3 bulan), Status Gizi Obesitas (IMT dan Lingkar Pinggang), dan Tekanan Darah Minimal 3-6 bulan sekali sesuai dengan hasil pemeriksaan terakhir sebagai upaya awal pencegahan komplikasi.

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah Ny. Eni Sumiati lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Obesitas, Lingkar perut berlebih, Peningkatan asam urat, Peningkatan Glukosa Puasa, Anemia dan urinalisis abnormal (peningkatan leukosit), namun anda tidak perlu khawatir berlebihan karena pola kesehatan anda yang melakukan MCU ini merupakan upaya awal untuk deteksi dini penyakit sehingga kondisi anda saat ini disarankan untuk segera melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik karena anda sebelumnya sudah memiliki riwayat Asam urat tinggi.

No. MR	: PNK20260700002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 July 2026
Nama Pasien	: ENI SUMIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Agustus 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281383080079		
Alamat Pasien	: JALAN HAJI BHATONG 1 RT 12 RW 10 NO 36		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil menunjukkan asam urat Anda melebihi batas normal yaitu 6,4 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.
- Dari hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan hasil Hemoglobin Ny. Eni Sumiati mengalami penurunan dan disertai penurunan MCV dan MCH yang mana dapat dikategorikan sebagai Anemia Mikrositik Hipokrom yaitu dapat dicurigai sebagai Anemia Defisiensi Besi. Hal ini dapat terjadi akibat kekurangan zat besi terutama pada wanita usia karena lifestyle, durasi haid yang lama, minuman mengandung zat tanin tinggi seperti matcha dan jenis teh lain serta masalah kesehatan lainnya. Saat ini anda tidak memiliki gejala sehingga kondisi ini tidak berbahaya dan dapat dicegah dengan modifikasi gaya hidup sesuai anjuran. Lakukan konsultasi rutin dan pemeriksaan hemoglobin rutin minimal setiap 6 bulan sekali dengan dokter untuk memantau kondisi anemia dan menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh anda. Jangan tunda ke rumah sakit apabila anda memiliki keluhan yang menetap berupa lemah, pusing, sesak napas, kulit pucat, rambut rontok untuk penanganan lebih lanjut.
- Kadar gula darah Ny. Eni Sumiati berada pada kategori prediabetes yaitu Gula Darah Puasa >100mg/dL. 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 TTGO dan HbA1c untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260700002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 July 2026
Nama Pasien	: ENI SUMIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Agustus 1979 / 46 Tahun 11 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281383080079		
Alamat Pasien	: JALAN HAJI BHATONG 1 RT 12 RW 10 NO 36		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan urin Ny. Eni Sumiati ditemukan adanya leukosit sebagai penanda kemungkinan adanya infeksi saluran kemih namun saat ini anda tidak memiliki keluhan sehingga kondisi anda saat ini perlu dikontrol dan dicegah perburukannya dengan menjaga kesehatan area saluran kemih yaitu 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