

No. MR	: PNK20260700010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: KHARISANTY SOUFI AULIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 September 1997 / 28 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6285862852085		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi dan asma
Konsumsi Obat Rutin	: AVOCEL UNTUK ALERGI DAN ORLISTAT DARI DOKTER GIZI
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kai sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3 kali badminton dan gym
Riwayat Merokok	: Merokok elektrik
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dai jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 135/92 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 100 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 35.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 111 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 35.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 111 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 135/92 MMHG
- PENURUNAN FUNGSI HATI (SGPT MENINGKAT)
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN HDL (LEMAK BAIK)
- SINDROM METABOLIK (+)

No. MR	: PNK20260700010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: KHARISANTY SOUFI AULIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 September 1997 / 28 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6285862852085		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

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 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)
- 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.
- 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.

KENDALIKAN PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.

No. MR	: PNK20260700010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: KHARISANTY SOUFI AULIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 September 1997 / 28 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6285862852085		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

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 HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- 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 gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi garam (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)

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

No. MR	: PNK20260700010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: KHARISANTY SOUFI AULIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 September 1997 / 28 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6285862852085		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Saudari Kharisanty Soufi Aulia memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 111 cm), peningkatan tekanan darah (135/92 mmHg), dan kolesterol baik (HDL 41 mg/dL) rendah. Apabila seseorang memiliki tiga atau lebih dari tanda-tanda ini, maka dapat dikatakan mengalami Sindrom Metabolik dan disarankan untuk konsultasikan dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam.
- Tekanan darah saudari Kharisanty Soufi Aulia mengalami peningkatan yaitu 135/92 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 agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya karena anda memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi. 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.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati). Anda disarankan melakukan evaluasi lanjutan ke Sp.PD untuk mencari penyebab peningkatan SGPT yang terjadi pada anda agar segera tertangani dengan baik.
- Hasil menunjukkan asam urat saudari Kharisanty Soufi Aulia mengalami sedikit peningkatan. Namun anda tidak perlu khawatir karena hal ini dapat dikendalikan dengan 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 apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.

No. MR	: PNK20260700010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: KHARISANTY SOUFI AULIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 September 1997 / 28 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6285862852085		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan pada saudari Kharisanty Soufi Aulia didapatkan hasil status gizi obesitas, sindrom metabolik, penurunan fungsi hati, peningkatan tekanan darah dan peningkatan asam urat sehingga disarankan untuk melakukan konsultasi lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mencegah komplikasi karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit Hipertensi.
- Disarankan untuk melakukan cek ulang profil lipid, fungsi hati, asam urat minimal 3 bulan sekali dan lakukan pemeriksaan rutin tekanan darah minimal 1 bulan sekali.



dr. Putu Devie Sri Astari