

|                    |                                              |                            |                             |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260800001                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 04 August 2026            |
| Nama Pasien        | : RISHA MUTIALA                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 04 August 2026            |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 25 Januari 1970 / 56 Tahun 6 Bulan 10 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6287774825878                              |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : SAMA                                       |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                 |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : diabetes, hipertensi, kolesterol  |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                 |
| Alergi                    | : -                                 |
| Pola Makan                | : 3x                                |
| Kebiasaan Olahraga        | : -                                 |
| Riwayat Merokok           | : -                                 |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                 |
| Puasa                     | : Terakhir makan jam 8              |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Tekanan Darah            | : 189/118 mmHg    |
| Nadi                     | : 99 x/menit      |
| Napas                    | : 12 x/menit      |
| Saturasi Oksigen         | : 95%             |
| Suhu                     | : 36.5°           |
| Berat Badan              | : 68 Kg           |
| Tinggi Badan             | : 150 Cm          |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 30.2 / Obesitas |
| Lingkar Perut            | : 92 Cm           |
| Pemeriksaan Fisik        | : Sering pusing   |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 30.2 OBESITAS
- LINGKAR PERUT 92 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG REGULER DAN PARU VESIKULER (+/+)
- KRISIS HIPERTENSI 189/119 MMHG
- SINDROM METABOLIK (+)
- DISLIPIDEMIA / PENINGKATAN TRIGLISERIDA (204 MG/DL)/ KOLESTEROL TOTAL (221 MG/DL) DAN LDL (146 MG/DL) SERTA PENURUNAN HDL 36 MG/DL
- HIPERURISEMIA/ PENINGKATAN ASAM URAT 6.2 MG/DL
- DIABETES/ PENINGKATAN HBA1C 6.9%

|                    |                                              |                            |                             |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260800001                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 04 August 2026            |
| Nama Pasien        | : RISHA MUTIALA                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 04 August 2026            |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 25 Januari 1970 / 56 Tahun 6 Bulan 10 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6287774825878                              |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : SAMA                                       |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### KENDALIKAN KRISIS HIPERTENSI DAN KONTROL RUTIN DENGAN PATUH

- Segera periksa ke dokter di IGD Rumah Sakit untuk pemeriksaan dan pengobatan lebih lanjut.
- Jangan tunda untuk mencari bantuan medis jika muncul gejala serius seperti sakit kepala berulang, nyeri dada, sesak napas, bengkak, atau penurunan kesadaran.
- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; garam maks 1 sdt/hari, kurangi garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering)
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

#### 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 lingkar 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.

|                    |                                              |                            |                             |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260800001                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 04 August 2026            |
| Nama Pasien        | : RISHA MUTIALA                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 04 August 2026            |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 25 Januari 1970 / 56 Tahun 6 Bulan 10 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6287774825878                              |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : SAMA                                       |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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 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).

### 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.

### KENDALIKAN DIABETES/ PENINGKATAN GULA DARAH

|                    |                                              |                            |                             |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260800001                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 04 August 2026            |
| Nama Pasien        | : RISHA MUTIALA                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 04 August 2026            |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 25 Januari 1970 / 56 Tahun 6 Bulan 10 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6287774825878                              |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : SAMA                                       |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

### CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah Ibu Risha Mutiala lakukan didapatkan hasil bahwa anda mengalami Krisis Hipertensi, memiliki semua tanda-tanda Sindrom Metabolik (+), Status Gizi Obesitas, Lingkar perut berlebih, Diabetes, Dislipidemia, serta peningkatan asam urat dan penurunan HDL sehingga anda disarankan untuk segera ke IGD Rumah Sakit untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut agar kondisi anda dapat tertangani dengan baik. Anda juga disarankan untuk rutin melakukan kontrol ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mencegah komplikasi.



dr. Putu Devie Sri Astari