

No. MR	: PNK20260800031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: FITRI SETIAWATY JUSUF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Desember 1981 / 44 Tahun		
	7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6282113985556		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40 PERMATA		
	HIJAU SENAYAN JAKARTA		
	SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM URAT
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hepatitis, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: INCIDAL
Alergi	: PERNAH
Pola Makan	: 1x
Kebiasaan Olahraga	: 3x seminggu pilates, jogging
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 20.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 125/69 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 148 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 85 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TROMBOSIT/TROMBOSITOSIS
- HIPERKOLESTEROLEMIA/PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260800031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: FITRI SETIAWATY JUSUF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Desember 1981 / 44 Tahun 7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6282113985556		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40 PERMATA HIJAU SENAYAN JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

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.

KENDALIKAN PENINGKATAN TROMBOSIT/ TROMBOSITOSIS

- Minum air putih yang cukup setiap hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak

No. MR	: PNK20260800031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: FITRI SETIAWATY JUSUF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Desember 1981 / 44 Tahun 7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6282113985556		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40 PERMATA HIJAU SENAYAN JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

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).

CATATAN

- Secara Keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan Ibu Fitri Setiawaty Jusuf, didapatkan hasil Status Gizi Obesitas, Lingkar Perut berlebih, Peningkatan Kolesterol Total dan Peningkatan Trombosit yang membutuhkan pengobatan sehingga anda disarankan untuk Konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260800031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: FITRI SETIAWATY JUSUF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Desember 1981 / 44 Tahun		
	7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6282113985556		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40 PERMATA		
	HIJAU SENAYAN JAKARTA		
	SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Ibu Fitri Setiawaty Jusuf mengalami peningkatan; Kolesterol total Ibu Fitri Setiawaty Jusuf 220 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 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 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 Kolesterol Total minimal 1 bulan sekali dan Ibu Fitri Setiawaty Jusuf dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) dan Asam Urat setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- 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.



dr. Putu Devie Sri Astari