

No. MR	: PNK20260800036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: ARI WACHYUNYY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1981 / 44 Tahun		
	8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281294668729		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 21.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 152/99 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 73 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 91 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kolesterol tinggi, sakit pundak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 29.2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 91 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2 152/99 MMHG
- HIPERKOLESTEROLEMIA 264 MG/DL
- DEFISIENSI VITAMIN D 14.1 NG/DL
- PREDIABETES GDP 104 MG/DL

No. MR	: PNK20260800036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: ARI WACHYUNYY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1981 / 44 Tahun		
	8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281294668729		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40		

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.

CEGAH HIPERTENSI DAN DIABETES 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)

No. MR	: PNK20260800036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: ARI WACHYUNY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1981 / 44 Tahun		
	8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281294668729		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (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)

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 DEFISIENSI VITAMIN D / KADAR VITAMIN D RENDAH

- 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.
- Terapkan pola makan bergizi seimbang dengan cukup protein, vitamin, dan mineral.
- 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.
- Tidur 7-9 jam setiap malam untuk mendukung kesehatan dan metabolisme tubuh.

No. MR	: PNK20260800036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: ARI WACHYUNYY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1981 / 44 Tahun		
	8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281294668729		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Penuhi kebutuhan cairan harian sesuai kebutuhan tubuh.
- Kelola stres dengan baik melalui relaksasi, olahraga, atau aktivitas yang menyenangkan.
- 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.
- Hindari menggunakan tabir surya secara berlebihan saat berjemur singkat di pagi hari sehingga mengurangi pembentukan vitamin D pada kulit.

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan ibu Ari Wachyunny memiliki Status Gizi Obesitas, Sindrom Metabolik, Hiperkolesterolemia, Prediabetes, Peningkatan Tekanan Darah dan Defisiensi Vitamin D sehingga anda disarankan untuk segera melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit dalam untuk evaluasi lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Anda memiliki tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), tekanan darah tinggi, kadar gula darah meningkat. Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan. Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi anda dapat dikontrol dengan sangat baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan. 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 ibu Ari Wachyunny mengalami peningkatan yaitu 152/95 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 dan Penyakit jantung. Segera periksan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.

No. MR	: PNK20260800036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: ARI WACHYUNYY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1981 / 44 Tahun		
	8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281294668729		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- 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.
- Hasil pemeriksaan ibu Ari Wachyunny menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 264 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 karena saat ini anda jarang berolahraga 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 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.
- Hasil pemeriksaan ibu Ari Wachyunny menunjukkan kadar Vitamin D mengalami penurunan; Kadar Vitamin D25-OH anda 14.1 ng/mL yang mana lebih rendah dari batas normal (Normal 30-100 ng/mL) dan dikategorikan sebagai kondisi defisiensi vitamin D yaitu kadar vitamin D25-OH <20 ng/mL. Kekurangan vitamin D dapat menimbulkan gejala seperti sering mengalami nyeri otot, nyeri punggung, dan nyeri tulang, mudah terinfeksi penyakit seperti flu, tubuh mudah lelah atau lelah berkepanjangan, suasana hati yang buruk atau mood tidak stabil, dan rambut rontok. Kondisi anda saat ini perlu Konsultasi Dokter untuk suplementasi dosis Vitamin D dan dipantau dengan mengatur pola makan tinggi vitamin D dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga dan berjemur agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Anda dianjurkan melakukan pemeriksaan Vitamin D25-OH setelah suplementasi 1 bulan untuk evaluasi kadar Vitamin D dalam tubuh anda agar sesuai dengan target terapi. Lakukan kontrol rutin minimal setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260800036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: ARI WACHYUNYY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1981 / 44 Tahun		
	8 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281294668729		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Kadar gula darah ibu Ari Wachyunny berada pada kategori prediabetes. 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 karena anda memiliki riwayat keluarga dengan stroke. Jika pasien sudah mengkonsumsi 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.



dr. Putu Devie Sri Astari