

No. MR	: PNK20260800045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: THRESIA KALI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 November 1980 / 45 Tahun 8 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310570905		
Alamat Pasien	: JL. LIMO 6/45		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: GENSIA
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir akhir Juni ke juli
Puasa	: Terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 155/102 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 75 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 93.9 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 29.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 93.9 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2 155/102 MMHG
- HIPERKOLESTEROLEMIA
- PENINGKATAN GLUKOSA DARAH PUASA/DIABETES
- TROMBOSITOSIS

No. MR	: PNK20260800045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: THRESIA KALI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 November 1980 / 45 Tahun 8 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310570905		
Alamat Pasien	: JL. LIMO 6/45		

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).
- 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 HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 1-2 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; 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.

No. MR	: PNK20260800045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: THRESIA KALI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 November 1980 / 45 Tahun 8 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310570905		
Alamat Pasien	: JL. LIMO 6/45		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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 GLUKOSA DARAH PUASA

- Pola makan sehat: Batasi makanan tinggi karbohidrat 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 - 9 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah puasa secara berkala minimal 2-4 minggu sekali dan HbA1c setiap 3 bulan sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada kondisi gula darah tinggi/diabetes.

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	: PNK20260800045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: THRESIA KALI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 November 1980 / 45 Tahun 8 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310570905		
Alamat Pasien	: JL. LIMO 6/45		

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.

CATATAN

- Secara Keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan Ibu Thresia Kali, didapatkan hasil Status Gizi Obesitas, Lingkar Perut berlebih, Peningkatan Kolesterol Total, Hipertensi Stage 2, Peningkatan Glukosa Puasa 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.
- Tekanan darah Ibu Thresia Kali mengalami peningkatan yaitu 155/102 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg) dan saat ini tekanan darah Ibu Thresia Kali belum mencapai target optimal sehingga disarankan untuk melakukan pemeriksaan Tekanan darah rutin minimal 1-2 minggu sekali dan melakukan pemeriksaan fungsi ginjal secara berkala karena kondisi hipertensi yang belum stabil dapat meningkatkan beban kerja ginjal sehingga perlu pemantauan kadar Ureum, Kreatinin dan eGFR agar fungsi ginjal anda dapat terpantau dengan baik. Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dokter. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90 mmHg, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Ibu Thresia Kali tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksakan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.

No. MR	: PNK20260800045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: THRESIA KALI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 November 1980 / 45 Tahun 8 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310570905		
Alamat Pasien	: JL. LIMO 6/45		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar gula darah puasa Ibu Thresia Kali mengalami peningkatan 157 mg/dL yaitu berada pada kategori Diabetes (Normal GDP <100 mg/dL). Untuk penanganan Diabetes Melitus dapat dimulai dengan modifikasi gaya hidup yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin untuk penyesuaian regimen dan dosis obat. Jika pasien sudah mengonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Ibu Thresia Kali disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan berupa TTGO/GD2JPP dan HbA1c untuk evaluasi fungsi pankreas minimal setiap 3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Ibu Thresia Kali mengalami peningkatan; Kolesterol total Ibu Thresia Kali 274 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 minimal 1 bulan sekali dan Ibu Thresia Kali 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.
- 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