

No. MR	: PNK20260800059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 August 2026
Nama Pasien	: HERVANETTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Agustus 1967 / 59 Tahun 0 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281386293277		
Alamat Pasien	: JALAN EBONI RAYA BLOK C/324B, DUREN JAYA, BEKASI TIMUR, KOTA BEKASI, 17111		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1x makan berat tapi suka nyemil
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan set 5 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 138/82 mmHg
Nadi	: 71 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 76 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kolesterol tinggi, pusing di kepala atas

KESIMPULAN

- Lingkar perut 98cm melebihi batas normal (normal pada wanita <80cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan obesitas
- Tekanan darah meningkat
- Kadar asam urat sedikit meningkat
- Kadar SGPT meningkat
- Kadar kolesterol total, LDL meningkat
- Kadar HbA1c 5,8 (PRE-DIABETES)

No. MR	: PNK20260800059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 August 2026
Nama Pasien	: HERVANETTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Agustus 1967 / 59 Tahun 0 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281386293277		
Alamat Pasien	: JALAN EBONI RAYA BLOK C/324B, DUREN JAYA, BEKASI TIMUR, KOTA BEKASI, 17111		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN OBESITAS

- 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).
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari 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).

HIPERTENSI

- P - Periksa Kesehatan Secara Rutin
- 1. Cek tensi berkala: Lakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri di rumah atau di fasilitas kesehatan terdekat minimal satu bulan sekali.
- 2. Ikuti anjuran dokter: Jangan mengubah dosis atau menghentikan konsultasi tanpa persetujuan medis.
- A - Atasi Penyakit dengan Pengobatan yang Tepat dan Teratur
- 1. Minum obat seumur hidup: Penderita hipertensi membutuhkan terapi jangka panjang untuk menjaga stabilitas dinding pembuluh darah.
- 2. Jangan berhenti saat sehat: Banyak pasien menghentikan obat karena merasa tubuhnya sudah bugar, padahal ini memicu lonjakan tekanan darah secara tiba-tiba (krisis hipertensi).
- T - Tetap Diet dengan Gizi Seimbang
- 1. Batasi garam: Konsumsi natrium maksimal adalah 1 sendok teh per hari (~2.000 mg natrium atau 1,5 gram untuk kasus berat).
- 2. Pola makan sehat: Perbanyak makan sayur, buah-buahan, ikan, dan hindari makanan cepat saji (junk food) serta produk olahan tinggi pengawet.
- U - Upayakan Aktivitas Fisik dengan Aman

No. MR	: PNK20260800059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 August 2026
Nama Pasien	: HERVANETTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Agustus 1967 / 59 Tahun 0 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281386293277		
Alamat Pasien	: JALAN EBONI RAYA BLOK C/324B, DUREN JAYA, BEKASI TIMUR, KOTA BEKASI, 17111		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 1. Olahraga rutin: Targetkan aktivitas fisik intensitas sedang selama minimal 150 menit per minggu (misalnya jalan cepat atau berenang 30 menit sehari selama 5 hari).
- 2. Hindari kelelahan ekstrem: Pilih jenis olahraga yang aman dan sesuai dengan kemampuan fisik serta usia Anda.
- H - Hindari Asap Rokok, Alkohol, dan Zat Karsinogenik
- 1. Berhenti merokok: Nikotin dapat menyempitkan pembuluh darah dan menaikkan tekanan darah seketika.
- 2. Batasi alkohol & stres: Kelola stres dengan baik (rekreasi atau meditasi) karena stres kronis memicu hormon yang meningkatkan tekanan darah.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / 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).

PRE-DIABETES

- Kondisi prediabetes dapat kembali normal jika Anda segera mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat.
- Pengaturan Pola Makan
- 1. Pilih karbohidrat kompleks: Ganti nasi putih atau roti putih dengan nasi merah, oatmeal, atau roti gandum.
- 2. Perbanyak serat: Konsumsi sayuran hijau, brokoli, dan buah-buahan segar setiap hari.
- 3. Hindari gula tambahan: Batasi makanan manis, minuman bersoda, dan makanan cepat saji.
- 4. Pilih lemak sehat: Gunakan minyak zaitun atau makan alpukat serta protein rendah lemak seperti ikan dan dada ayam.

No. MR	: PNK20260800059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 August 2026
Nama Pasien	: HERVANETTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Agustus 1967 / 59 Tahun 0 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281386293277		
Alamat Pasien	: JALAN EBONI RAYA BLOK C/324B, DUREN JAYA, BEKASI TIMUR, KOTA BEKASI, 17111		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Aktivitas Fisik dan Berat Badan
- 1. Olahraga rutin: Lakukan latihan aerobik seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang selama 30 menit sehari (total 150 menit per minggu).
- 2. Turunkan berat badan: Pangkas 5% hingga 7% dari berat badan Anda jika mengalami kelebihan berat badan untuk menurunkan risiko diabetes secara drastis.
- Kebiasaan Sehat Lainnya
- 1. Kelola stres: Stres kronis dapat menaikkan kadar gula darah.
- 2. Cukupi waktu tidur: Tidur 7 hingga 8 jam setiap malam untuk menjaga kerja hormon insulin.
- 3. Berhenti merokok: Rokok dapat meningkatkan resistensi insulin di dalam tubuh.

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Peningkatan kadar SGPT (Serum Glutamic Pyruvic Transaminase atau ALT) dalam darah menandakan adanya stres, peradangan, atau kerusakan pada sel-sel hati yang menyebabkan enzim tersebut bocor ke dalam aliran darah. Konsultasikan ke dokter spesialis penyakit dalam jika ada keluhan lebih lanjut untuk mengevaluasi penyebab dan mendapatkan penanganan dengan tepat.
- Kadar asam urat dalam darah sedikit meningkat namun kondisi ini bisa dicegah berkembang menjadi Hiperurisemia dengan melakukan diet rendah purin.
- Pasien perlu pemantauan rutin untuk kontrol tekanan darah, lemak darah, gula darah minimal 1 bulan sekali secara berkala dan konsultasikan pada dokter.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah