

No. MR	: PNK20260800076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: PRAISELA RIZDHANIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 April 1989 / 37 Tahun 4 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6282334712618		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	MAAGG, ALERGI
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Diabetes dan jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	KERANG, YANG ADA LOGAM BERAT
Pola Makan	:	1-2x
Kebiasaan Olahraga	:	Pilates,gym, renang, badminton
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	12.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	112/66 mmHg
Nadi	:	97 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.8°
Berat Badan	:	56.5 Kg
Tinggi Badan	:	150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	87 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik fit, penglihatan kiri kanan -5, pendengaran normal, maaf, alergi.

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 87 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- HIPERKOLESTEROLEMIA

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m²)

No. MR	: PNK20260800076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: PRAISELA RIZDHANIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 April 1989 / 37 Tahun 4 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6282334712618		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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 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 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).
- 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.

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 KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

No. MR	: PNK20260800076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: PRAISELA RIZDHANIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 April 1989 / 37 Tahun 4 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6282334712618		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 nenas 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).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke Dokter Spesialis Mata.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan Saudari Praisela Rizdhania menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 205 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu pemantauan ketat dengan mengatur pola makan rendah kolesterol agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik dan lakukan pemeriksaan Profil Lipid 1 minggu kemudian setelah menerapkan pola diet rendah kolesterol untuk menentukan terapi selanjutnya. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Lakukan kontrol rutin kolesterol total minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter hasil pemeriksaan laboratorium agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik karena anda memiliki keluarga dengan riwayat penyakit jantung yang dapat berkaitan erat dengan penumpukan plak kolesterol di pembuluh darah akibat hiperkolesterolemia yang tidak terkontrol dengan optimal.

No. MR	: PNK20260800076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: PRAISELA RIZDHANIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 April 1989 / 37 Tahun 4 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6282334712618		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil menunjukkan asam urat Saudari Praisela Rizdhanian sedikit melebihi batas normal yaitu 6 mg/dL (normal <6 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari 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. Dan lakukan pemeriksaan asam urat kembali 1 minggu kemudian untuk menentukan terapi selanjutnya dan disarankan untuk melakukan pemeriksaan fungsi ginjal seperti Ureum, Kreatinin dan eGFR untuk menilai kesehatan ginjal karena memiliki kaitan erat dengan asam urat dalam darah. Lakukan konsultasi ke Dokter untuk penanganan lebih lanjut dan jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak. Rutin kontrol kadar asam urat minimal 1-3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.



dr. Putu Devie Sri Astari