

No. MR	: PNK20260100012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 September 2026
Nama Pasien	: GRACE PATRICIA PRANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1970 / 55 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62818711726		
Alamat Pasien	: KAVLING POLRI BLOK J NO 67 JAGAKARSA (BELAKANG) SPBU BP RAGUNAN)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: SULPHA
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 4-5 kal, aerobik, renang, dan sepeda statis
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa jam 8. 30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/87 mmHg
Nadi	: 94 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 61 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan plus dan silinder, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 130/87 MMHG
- DISLIPIDEMIA/ PENINGKATAN KOLESTEROL
- HIPERURISEMIA

No. MR	: PNK20260100012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 September 2026
Nama Pasien	: GRACE PATRICIA PRANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1970 / 55 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62818711726		
Alamat Pasien	: KAVLING POLRI BLOK J NO 67 JAGAKARSA (BELAKANG) SPBU BP RAGUNAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- Berhenti/hindari asap rokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- 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.

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).

No. MR	: PNK20260100012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 September 2026
Nama Pasien	: GRACE PATRICIA PRANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1970 / 55 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62818711726		
Alamat Pasien	: KAVLING POLRI BLOK J NO 67 JAGAKARSA (BELAKANG) SPBU BP RAGUNAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke Dokter Spesialis Mata.

CEGAH HIPERTENSI 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)
- 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; 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 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.

No. MR	: PNK20260100012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 September 2026
Nama Pasien	: GRACE PATRICIA PRANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1970 / 55 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62818711726		
Alamat Pasien	: KAVLING POLRI BLOK J NO 67 JAGAKARSA (BELAKANG) SPBU BP RAGUNAN)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah lakukan Ny. Grace Patricia Pranata didapatkan hasil bahwa Status Gizi baik dalam batas normal, Lingkar perut sedikit berlebih, Peningkatan tekanan darah, suara jantung dan paru dalam batas normal, pemeriksaan laboratorium terdapat peningkatan kolesterol total, LDL, Asam urat dan penurunan kolesterol baik HDL sehingga Ny. Grace Patricia Pranata disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk evaluasi lebih lanjut dan disarankan mulai memodifikasi pola hidup sehat, diet rendah garam, rendah kolesterol, rendah purin, pertahankan olahraga teratur yang telah dijalani Ny. Grace Patricia Pranata serta melakukan pemeriksaan rutin mcu minimal 3-6 bulan sekali untuk mempertahankan kesehatan anda dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, asam urat dan sindrom metabolik yang sering kali muncul tanpa gejala. Ny. Grace Patricia Pranata memiliki alergi obat sulfa sehingga anda wajib untuk memberitahu dokter dan tenaga kesehatan yang merawat anda agar pemilihan terapi disesuaikan dengan kondisi dan riwayat alergi obat yang anda miliki untuk menghindari reaksi alergi obat.

No. MR	: PNK20260100012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 September 2026
Nama Pasien	: GRACE PATRICIA PRANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1970 / 55 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62818711726		
Alamat Pasien	: KAVLING POLRI BLOK J NO 67 JAGAKARSA (BELAKANG) SPBU BP RAGUNAN)		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Tekanan darah Ny. Grace Patricia Pranata mengalami peningkatan yaitu 130/87 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 dengan posisi istirahat minimal 15-20 menit saat pemeriksaan agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- 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 Ny. Grace Patricia Pranata menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 222 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL) dan kolesterol LDL 149 mg/dL yang melebihi batas normal (Normal <130 mg/dL) serta kolesterol HDL 41 mg/dL dikategorikan Rendah (Normal > 65 mg/dL). Kondisi Ny. Grace Patricia Pranata 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 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 agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Hasil menunjukkan asam urat Ny. Grace Patricia Pranata melebihi batas normal yaitu 7,5 mg/dL (normal <6 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan pengobatan asam urat sesuai resep dokter dan 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 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.

No. MR	: PNK20260100012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 September 2026
Nama Pasien	: GRACE PATRICIA PRANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1970 / 55 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62818711726		
Alamat Pasien	: KAVLING POLRI BLOK J NO 67 JAGAKARSA (BELAKANG) SPBU BP RAGUNAN)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Skor Ny. Grace Patricia Pranata saat ini termasuk kategori Risiko Sedang (10-19%) Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Sudah saatnya memperbaiki pola makan, mempertahankan pola berolahraga yang rutin, dan melakukan pemeriksaan dan konsultasi rutin dengan dokter. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat dan lakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi peningkatan kolesterol yang dialami tidak menimbulkan plak lemak di pembuluh darah dan lakukan MCU kesehatan jantung seperti Treadmill Test/EKG/ECHO di Fasilitas Kesehatan terdekat dan konsultasikan ke Dokter Sp.JP/Sp.PD-KKV dan rutin cek minimal setiap 1 tahun sekali sebagai upaya preventif untuk deteksi dini agar kesehatan anda dapat terpantau dengan baik.



dr. Putu Devie Sri Astari