

No. MR	: PNK20260400184	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: INAYATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Maret 1982 / 44 Tahun 1 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318011432		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 21.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 123/87 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 56.1 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 86 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- INDEKS MASSA TUBUH / IMT 24.9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 86 CM / IDEAL LINGKAR PERUT WANITA < 80 CM
- KELUHAN KAKU-KAKU DI JARI
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL, PENURUNAN HDL, PENINGKATAN LDL
- TERDAPAT ERITROSIT, LEUKOSIT, DARAH DI DALAM URIN

SARAN

KENDALIKAN PENINGKATAN ASAM URAT

- Hindari konsumsi alkohol

No. MR	: PNK20260400184	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: INAYATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Maret 1982 / 44 Tahun 1 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318011432		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari minuman tinggi fruktosa
- Hindari makanan tertentu yang tinggi purin (daging merah/jeroan/produk olahan daging/seafood)

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH

- Olahraga 3-5 kali per minggu selama 30 menit/hari dan latihan otot 2x / minggu.
- Pola makan sehat, seperti perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi lemak (daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan)
- Konsumsi serat dan sterol seperti 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 merokok dan asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL)

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk
- garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Hindari makanan tinggi lemak jenuh, makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral) penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.-

No. MR	: PNK20260400184	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: INAYATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Maret 1982 / 44 Tahun 1 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318011432		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Keluhan kaku-kaku jari bisa berkaitan dengan aktivitas sehari-hari yang terlalu lama menggunakan aktivitas tangan, dapat disebabkan karena peradangan sendi atau asam urat. Konsultasikanlah ke dokter supaya dapat pengobatan yang tepat
- Peningkatan kadar lemak (kolesterol dan trigliserida) dalam darah umumnya disebabkan oleh pola makan tidak sehat, kurang olahraga, serta faktor genetik. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, diabetes, dan pankreatitis. Lakukanlah perubahan gaya hidup, terutama diet rendah lemak jenuh dan aktivitas fisik. Konsultasikanlah ke dokter Spesialis Penyakit Dalam agar dapat pengobatan yang tepat.



Astri Nuur Sa'diyyah