

No. MR	: PNK20260600007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 June 2026
Nama Pasien	: YOHANAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1969 / 56 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281617671619		
Alamat Pasien	: CLOVERHILLS RESIDENCE BLOK E17		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Batuk - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	:	PRA DIABETES, KOLESTEROL ,ASAM URAT
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu : diabetes Ayah : darah rendah
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 1 -2 jalan kaki da. Speda statis dan angkat beban
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	118/62 mmHg
Nadi	:	56 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	60 Kg
Tinggi Badan	:	155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	99.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Flu 3 kali

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 25.0 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 99.3 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN LDL
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA
- TERDAPAT LEUKOSIT DI URIN

No. MR	: PNK20260600007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 June 2026
Nama Pasien	: YOHANAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1969 / 56 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281617671619		
Alamat Pasien	: CLOVERHILLS RESIDENCE BLOK E17		

MEDICAL REPORT

SARAN

MENURUNKAN KOLESTEROL TOTAL, MENURUNKAN LDL DAN MENINGKATKAN HDL

- Kurangi makanan tinggi lemak jenuh dan trans seperti makanan gorengan, margarin, mentega, santan, makanan olahan, daging berlemak, makanan cepat saji
- Batasi Gula dan Karbohidrat seperti makanan manis, minuman bersoda, serta ganti karbohidrat sederhana (seperti nasi putih atau roti putih) dengan karbohidrat kompleks seperti beras merah, gandum, atau oatmeal.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik untuk meningkatkan HDL seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Perbanyak Omega-3 seperti ikan berlemak dua kali seminggu, seperti salmon, sarden, atau makarel.
- Konsumsi makanan tinggi Serat seperti sayuran dan buah-buahan untuk memperlambat penyerapan lemak dan gula di dalam usus.
- Jaga berat badan ideal, turunkan berat badan karena kalori ekstra akan diubah tubuh menjadi trigliserida dan disimpan sebagai lemak.
- Hindari merokok dan alkohol

MENJAGA KADAR GULA DARAH AGAR TETAP STABIL

- Atur pola makan sehat dan teratur, pilih karbohidrat kompleks dan makanan dengan indeks glikemik rendah seperti beras merah, gandum utuh (oats), atau quinoa untuk mencegah lonjakan gula darah
- Perbanyak serat seperti sayur dan buah-buahan
- Perbanyak konsumsi protein
- Atur porsi makan lebih baik porsi kecil namun sering
- Batasi konsumsi gula maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus

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 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.

No. MR	: PNK20260600007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 June 2026
Nama Pasien	: YOHANAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1969 / 56 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281617671619		
Alamat Pasien	: CLOVERHILLS RESIDENCE BLOK E17		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan olahraga 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan peningkatan total kolesterol yaitu 237, penurunan HDL yaitu 43, dan peningkatan LDL yaitu 163. Peningkatan LDL dapat berkaitan dengan peningkatan penyakit kardiovaskular. Hindari makanan tinggi lemak jenuh dan trans, lakukan perubahan pola makan, gaya hidup sehat, tingkatkan aktivitas fisik dan hindari rokok. Lakukan konsultasi ke dokter terdekat terkait hasil profil lipid anda untuk mendapatkan terapi yang tepat.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan peningkatan gula darah puasa yaitu 109 (pre-diabetes) atau risiko mengalami diabetes mellitus. Hindari makanan tinggi gula, ubah gaya hidup sehat dan tingkatkan aktivitas fisik. Lakukan check up rutin untuk memantau gula darah agar tetap stabil.
- Pada hasil urin didapatkan leukosit 15. Adanya leukosit dapat menandakan adanya infeksi. Lakukan konsultasi ke dokter untuk mendapatkan pemeriksaan dan terapi yang tepat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah