

No. MR	: PNK20260600020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 June 2026
Nama Pasien	: MAULANA ISMI SP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Agustus 1998 / 27 Tahun 10 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6282277904657		
Alamat Pasien	: 11530, JL. PANJANG NO.46, RT.11/RW.10, KB. JERUK, KEC. KB. JERUK, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11530		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 5 kali gym
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	136/79 mmHg
Nadi	:	58 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	68 Kg
Tinggi Badan	:	163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	78.9 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 25.6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 78.9 CM / LINGKAR PERUT UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- TEKANAN DARAH 136/79 MMHG
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- PENINGKATAN HBA1C

No. MR	: PNK20260600020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 June 2026
Nama Pasien	: MAULANA ISMI SP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Agustus 1998 / 27 Tahun 10 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6282277904657		
Alamat Pasien	: 11530, JL. PANJANG NO.46, RT.11/RW.10, KB. JERUK, KEC. KB. JERUK, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11530		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENURUNAN TTGO 2 JAM

SARAN

MENURUNKAN KADAR ASAM URAT

- Hindari Makanan tinggi purin (contoh: jeroan, hati, ginjal), Sirup jagung, soda, minuman/makanan berpemanis yang tinggi fruktosa.
- Kurangi Daging sapi, domba, babi. Makanan laut tinggi purin (seperti sardine, kelompok shellfish seperti lobster, tiram, kerang, udang, kepiting, tiram, skalop, dll), Daging sapi, domba, babi. Jus dari buah yang manis Gula dapur, minuman dan makanan berpemanis, Garam dapur.
- Konsumsi produk susu yang rendah atau tanpa lemak, dan sayuran
- Hindari konsumsi alkohol

MENINGKATKAN HDL DAN MENJAGA PROFIL LIPID

- Diet rendah kalori yang terdiri dari buah-buahan dan sayuran (5 porsi/hari), biji-bijian (6 porsi/hari), ikan, dan daging tanpa lemak.
- 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.
- Lakukan aktivitas fisik
- Hindari merokok dan alkohol

No. MR	: PNK20260600020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 June 2026
Nama Pasien	: MAULANA ISMI SP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Agustus 1998 / 27 Tahun 10 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6282277904657		
Alamat Pasien	: 11530, JL. PANJANG NO.46, RT.11/RW.10, KB. JERUK, KEC. KB. JERUK, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11530		

MEDICAL REPORT

SARAN

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.
- 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 lingkar 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 fisik menunjukkan peningkatan tekanan darah 136/79 mmHg (Pre hipertensi atau risiko hipertensi). Lakukanlah pemeriksaan rutin tekanan darah agar tetap terpantau. Lakukanlah diet rendah garam, olahraga dan rekomendasi pola hidup sehat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kreatinin 1.38 mg/dL. Kreatinin adalah produk sisa limbah dari metabolisme otot yang terbentuk dari pemecahan kreatin (senyawa penyedia energi otot) dan sebagian kecil dari konsumsi protein. Zat ini normalnya disaring oleh ginjal dan dikeluarkan dari tubuh melalui urine. Pada seseorang yang rutin melakukan gym kadar ini dapat meningkat karena massa otot yang besar, olahraga beban intens yang merusak jaringan otot, serta konsumsi suplemen creatine.
- Pada hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan asam urat 8.8 mg/dL. Lakukanlah rekomendasi diet seperti yang telah tertera di atas. Lakukanlah pemeriksaan ke dokter untuk mendapatkan terapi yang tepat.

No. MR	: PNK20260600020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 June 2026
Nama Pasien	: MAULANA ISMI SP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Agustus 1998 / 27 Tahun 10 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6282277904657		
Alamat Pasien	: 11530, JL. PANJANG NO.46, RT.11/RW.10, KB. JERUK, KEC. KB. JERUK, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11530		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Pada hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan penurunan HDL 39 mg/dL, HDL (High-Density Lipoprotein) adalah kolesterol "baik" yang berfungsi membersihkan kelebihan kolesterol jahat dari pembuluh darah dan membawanya kembali ke hati. HDL <40 diartikan sebagai HDL rendah. Lakukanlah rekomendasi seperti yang tertera diatas dan konsultasi ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.
- Pada hasil pemeriksaan didapatkan peningkatan HbA1C 5.9 (Pre-diabetes atau risiko diabetes mellitus). HbA1c (Hemoglobin A1c) adalah tes darah untuk mengukur rata-rata kadar gula darah selama 2-3 bulan terakhir. Maka, disarankan untuk mengulang hasil HbA1C setelah 3 bulan. Lakukanlah diet rendah kalori dan gula, jalani pola hidup sehat.
- Pada hasil pemeriksaan menunjukkan hasil Glukosa TTGO 2 jam rendah 57. Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO) adalah prosedur medis untuk mengukur kemampuan tubuh dalam memproses gula (glukosa). Hasil TTGO yang rendah dapat disebut hipoglikemia, hal ini dapat menyebabkan keluhan lemas, pusing, keringat dingin. Namun, hasil TTGO yang rendah juga dapat disebabkan persiapan pemeriksaan yang kurang tepat, puasa terlalu lama, kekurangan nutrisi atau aktivitas fisik yang berat. Untuk mendapatkan hasil yang akurat, pemeriksaan ini dapat dilakukan ulang dengan persiapan yang benar.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah