

No. MR	: PNK20260700007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 July 2026
Nama Pasien	: EDI SALIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1981 / 44 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6282124560144		
Alamat Pasien	: PT. PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1-2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan sebelum jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 100/76 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 61 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 87 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 23.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 87 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL (SUHU, SPO2, TEKANAN DARAH, DETAK JANTUNG)
- PENURUNAN KADAR HDL
- TERDAPAT ERITROSIT, DARAH DALAM URIN

SARAN

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.

No. MR	: PNK20260700007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 July 2026
Nama Pasien	: EDI SALIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1981 / 44 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6282124560144		
Alamat Pasien	: PT. PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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, karena kalori ekstra akan diubah tubuh menjadi trigliserida dan disimpan sebagai lemak.
- Lakukan aktivitas fisik
- Hindari merokok dan alkohol

REKOMENDASI 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.
- Batasi makanan tinggi lemak jenuh (makanan gorengan, santan, makanan olahan, daging berlemak), makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- 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	: PNK20260700007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 July 2026
Nama Pasien	: EDI SALIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1981 / 44 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6282124560144		
Alamat Pasien	: PT. PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan sedikit penurunan kadar kolesterol HDL 44 mg/dL. HDL (High-Density Lipoprotein) adalah kolesterol "baik" yang berfungsi membersihkan kelebihan kolesterol jahat dari pembuluh darah dan membawanya kembali ke hati. Namun hasil pemeriksaan tidak mengalami penurunan yang signifikan. Untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil, disarankan untuk menjaga pola makan, konsumsi makanan tinggi lemak baik, olahraga dan hindari merokok.
- Pada hasil pemeriksaan menunjukkan terdapat eritrosit (sel darah merah) dan darah di dalam urin atau yang dapat disebut sebagai Hematuria. Hal ini dapat menandakan adanya suatu perdarahan yang dapat disebabkan oleh beberapa kondisi seperti kerusakan ginjal, batu ginjal, infeksi saluran kemih, trauma, dan lain-lain. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis urologi untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut dan penanganan yang tepat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah