

No. MR	: PNK20260700016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: IRWAN RIANDANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Mei 1998 / 28 Tahun 2 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6285158144554		
Alamat Pasien	: PERGUDANGAN KAMAL BISNIS CENTER BLOK E NOMOR 2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: PUSING, KESEMUTAN MATI RASA, JANTUNG SAKIT SAMPE KE KEPALA, SAKIT DI BELAKANG KEPALA -LEHER
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3-4x
Kebiasaan Olahraga	: 1x renang
Riwayat Merokok	: Vape
Riwayat Konsumsi Alkohol	: 5x untuk bulan ini 1-2 btl
Puasa	: 21.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/95 mmHg
Nadi	: 59 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 55 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit bagian belakang kepala

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 21 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 82 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- TEKANAN DARAH TINGGI 132/95 MMHG (PRE-HIPERTENSI)
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

MENURUNKAN KOLESTEROL TOTAL DAN MENJAGA PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260700016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: IRWAN RIANDANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Mei 1998 / 28 Tahun 2 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6285158144554		
Alamat Pasien	: PERGUDANGAN KAMAL BISNIS CENTER BLOK E NOMOR 2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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

No. MR	: PNK20260700016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: IRWAN RIANDANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Mei 1998 / 28 Tahun 2 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6285158144554		
Alamat Pasien	: PERGUDANGAN KAMAL BISNIS CENTER BLOK E NOMOR 2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan peningkatan tekanan darah 132/95 mmHg (Pre hipertensi atau risiko hipertensi). Hipertensi sering disebut silent killer, karena jarang menimbulkan keluhan. Maka, lakukanlah pemeriksaan rutin tekanan darah minimal 1 bulan sekali agar tekanan darah tetap terpantau. Lakukanlah diet rendah garam, olahraga dan rekomendasi pola hidup sehat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kolesterol total 238 mg/dL. Hindari makanan tinggi lemak jenuh dan trans, lakukanlah perubahan pola makan sehat, gaya hidup sehat, tingkatkan aktivitas fisik, hindari rokok dan alkohol. Konsumsi alkohol dapat menyebabkan peningkatan trigliserida dan LDL. Untuk mendapatkan hasil profil lipid lebih detail lakukan pemeriksaan profil lipid tambahan seperti trigliserida, LDL dan HDL. Lakukanlah konsultasi ke dokter terdekat terkait hasil profil lipid anda untuk mendapatkan terapi yang tepat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah