

No. MR	: PNK20260700026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: RANGGA AKBAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
	ANGGANDARA	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Maret 1996 / 30 Tahun 4		
	Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 628117895656		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak adq
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2-3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Tiap hari jalan kaki dan gym
Riwayat Merokok	:	Tidak merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak ada
Puasa	:	Puasa dari jam 6.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	114/73 mmHg
Nadi	:	57 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	85.3 Kg
Tinggi Badan	:	176 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.5 / Obesitas
Lingkar Perut	:	95 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus kiri dan silinder

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 27.5 (OBESITASI)
- LINGKAR PERUT 95 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL (SUHU, SPO2, TEKanan DARAH, DENYUT JANTUNG)
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN SGOT DAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- TERDAPAT LEUKOSIT DAN DARAH DI URIN

No. MR	: PNK20260700026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: RANGGA AKBAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
	ANGGANDARA	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Maret 1996 / 30 Tahun 4 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 628117895656		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

MENURUNKAN KOLESTEROL TOTAL 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 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	: PNK20260700026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: RANGGA AKBAR ANGGANDARA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Maret 1996 / 30 Tahun 4 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 628117895656		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

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 laboratorium menunjukkan peningkatan kreatinin 1.41 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.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan SGOT 88.3 U/L dan peningkatan SGPT 115.5 U/L. SGOT dan SGPT merupakan enzim yang sangat penting untuk mendeteksi kesehatan dan adanya kerusakan pada organ hati. Kadar yang tinggi dalam darah sering kali menjadi tanda adanya peradangan, kerusakan pada sel hati, atau penyakit pada hati seperti hepatitis dan perlemakan hati. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut dan penanganan yang tepat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kolesterol total 206 mg/dL. Kolesterol total adalah jumlah keseluruhan kolesterol yang beredar di dalam pembuluh darah per desiliter darah, yang dihitung dari gabungan kolesterol jahat (LDL), kolesterol baik (HDL), dan lemak darah lainnya (trigliserida). Peningkatan ini tidak berarti signifikan. Namun, tetap batasi makanan tinggi lemak jenuh dan trans, lakukanlah perubahan pola makan sehat, gaya hidup sehat, tingkatkan aktivitas fisik, hindari rokok dan alkohol.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan adanya leukosit dan darah pada urin. Kedua hal ini tidak seharusnya didapatkan pada urin. Hal tersebut dapat disebabkan adanya permasalahan pada ginjal dan saluran kemih dibawahnya, seperti infeksi saluran kemih. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis urologi untuk penanganan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260700026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: RANGGA AKBAR ANGGANDARA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Maret 1996 / 30 Tahun 4 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 628117895656		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT



dr. Astri Nuur Sa'diyyah