

No. MR	: PNK20260700032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 July 2026
Nama Pasien	: FERRY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 6 April 1998 / 28 Tahun 3 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6287828503789		
Alamat Pasien	: KOS ORANGE LT 2 KAMAR 264		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Asam Urat Tinggi - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM URAT
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: TID ADA
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Lari
Riwayat Merokok	: Sudah stop dari bulan April
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 146/96 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 105 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 34.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 107.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Riwayat asam urat

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 34.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT CM / LINGKAR PERUT 107.3 CM UNTUK PEREMPUAN <90 CM
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 146/96 MMHG
- PENURUNAN KADAR KOLESTEROL HDL 39

SARAN

MENINGKATKAN HDL DAN MENJAGA KESEIMBANGAN PROFIL LIPID

- Kurangi makanan tinggi lemak jenuh dan trans seperti makanan gorengan, margarin, mentega, santan, makanan olahan, daging berlemak, makanan cepat saji

No. MR	: PNK20260700032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 July 2026
Nama Pasien	: FERRY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 6 April 1998 / 28 Tahun 3 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6287828503789		
Alamat Pasien	: KOS ORANGE LT 2 KAMAR 264		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

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.
- Batasi konsumsi gula maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Hindari 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

No. MR	: PNK20260700032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 July 2026
Nama Pasien	: FERRY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 6 April 1998 / 28 Tahun 3 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6287828503789		
Alamat Pasien	: KOS ORANGE LT 2 KAMAR 264		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan peningkatan tekanan darah 146/96 mmHg (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. Lakukanlah konsultasi ke dokter terdekat untuk mendapatkan terapi yang sesuai.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan penurunan kadar kolesterol 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. Untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil, disarankan untuk menjaga pola makan, konsumsi makanan tinggi lemak baik, olahraga dan hindari merokok. Lalu lakukanlah pemeriksaan ulang kembali.
- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Alat ini mempertimbangkan beberapa faktor risiko seperti usia, jenis kelamin, kadar kolesterol total, HDL, kebiasaan merokok, dan tekanan darah. Pemeriksaan framingham risk score menjadi salah satu pemeriksaan pada MCU Cardio Risk. Namun, pemeriksaan ini diperuntukkan untuk seseorang usia diatas 30 tahun keatas. Perubahan pola makan, gaya hidup sehat, olahraga secara rutin, menjaga berat badan tetap ideal, menghindari merokok sangat disarankan untuk menjaga tekanan darah dan profil lipid agar tetap stabil. Lakukanlah Medical Check Up minimal 1 tahun sekali.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah