

No. MR	: PNK20260800022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: JOSHUA PENTECOST LIANDO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 April 1993 / 33 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6282223451069		
Alamat Pasien	: JL. JELUPANG UTAMA NO.186F, GOOGLE MAPS: KONTRAKAN BU LILIS, JELUPANG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: BATU EMPEDU
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, darah rendah
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3 kali gym
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Pernah seminggu yang lalu
Puasa	: Puasa setengah 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/78 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 63 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 86 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus 0.5 , riwayat batu empedu 3 tahun lalu

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 21.8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 86 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL (SUHU, SPO2, TEKANAN DARAH, DENYUT JANTUNG)
- PENINGKATAN ASAM URAT 7.2 MG/DL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL 218 MG/DL
- PENURUNAN HDL 40 MG/DL
- PENINGKATAN LDL 147 MG/DL

No. MR	: PNK20260800022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: JOSHUA PENTECOST LIANDO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 April 1993 / 33 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6282223451069		
Alamat Pasien	: JL. JELUPANG UTAMA NO.186F, GOOGLE MAPS: KONTRAKAN BU LILIS, JELUPANG		

MEDICAL REPORT

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

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)

No. MR	: PNK20260800022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: JOSHUA PENTECOST LIANDO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 April 1993 / 33 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6282223451069		
Alamat Pasien	: JL. JELUPANG UTAMA NO.186F, GOOGLE MAPS: KONTRAKAN BU LILIS, JELUPANG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan asam urat 7.2 mg/dL. Namun, hasil peningkatan asam urat ini tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Lakukanlah perubahan pola makan sehat, hindari/batasi makanan yang tinggi purin, cukupi kebutuhan cairan setiap hari. Pemeriksaan asam urat dapat dilakukan ulang 1 bulan kemudian.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kolesterol total 219 mg/dL, penurunan HDL 40 mg/dL, peningkatan LDL 147 mg/dL. Lakukanlah perubahan pola hidup sehat, hindari makanan yang tinggi lemak jenuh/trans, perbanyak makanan yang mengandung lemak baik, tingkatkan aktivitas fisik. Pemeriksaan profil lipid ini dapat dilakukan ulang 1 bulan kemudian.

No. MR	: PNK20260800022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: JOSHUA PENTECOST LIANDO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 April 1993 / 33 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6282223451069		
Alamat Pasien	: JL. JELUPANG UTAMA NO.186F, GOOGLE MAPS: KONTRAKAN BU LILIS, JELUPANG		

MEDICAL REPORT



dr. Astri Nuur Sa'diyyah