

No. MR	: PNK20260800023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: ANGELICA WILHELMINA MAUKAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Maret 1997 / 29 Tahun 5 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6285691266646		
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	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2 kali gym
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 91/61 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 50 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 20.8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 81 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA <80 CM
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL (SUHU, SPO2, TEKanan DARAH, DENYUT JANTUNG)
- PENINGKATAN SGOT 51.4 U/L
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL 276 MG/DL
- PENURUNAN HDL 59 MG/DL
- PENINGKATAN LDL 186 MG/DL

No. MR	: PNK20260800023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: ANGELICA WILHELMINA MAUKAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Maret 1997 / 29 Tahun 5 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6285691266646		
Alamat Pasien	: JL. JELUPANG UTAMA NO.186F, GOOGLE MAPS: KONTRAKAN BU LILIS, JELUPANG		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENURUNAN GULA DARAH PUASA 58 MG/DL

SARAN

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

No. MR	: PNK20260800023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: ANGELICA WILHELMINA MAUKAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Maret 1997 / 29 Tahun 5 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6285691266646		
Alamat Pasien	: JL. JELUPANG UTAMA NO.186F, GOOGLE MAPS: KONTRAKAN BU LILIS, JELUPANG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 SGOT 51.4 U/L. SGOT (Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase), atau disebut AST (Aspartate Aminotransferase), adalah jenis enzim yang sebagian besar berada di dalam sel hati dan jantung. Enzim ini juga ada di dalam otot, ginjal, dan otak. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kolesterol total 276 mg/dL, penurunan HDL 59 mg/dL, peningkatan LDL 186 mg/dL. Lakukanlah perubahan pola hidup sehat, hindari makanan yang tinggi lemak jenuh/trans, perbanyak makanan yang mengandung lemak baik, tingkatkan aktivitas fisik. Lakukanlah pemeriksaan ke dokter spesialis penyakit dalam untuk mendapatkan terapi yang tepat.
- Pada hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan penurunan gula darah puasa 68 mg/dL, hasil ini dapat diakibatkan puasa yang melebihi waktu sebelum pemeriksaan gula darah puasa. Jika penurunan gula darah disertai gejala seperti lemas, jantung berdebar, pusing, gemetar, keringat dingin dan lain sebagainya, anda dapat meminum 1-2 sendok makan air gula.

No. MR	: PNK20260800023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: ANGELICA WILHELMINA MAUKAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Maret 1997 / 29 Tahun 5 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6285691266646		
Alamat Pasien	: JL. JELUPANG UTAMA NO.186F, GOOGLE MAPS: KONTRAKAN BU LILIS, JELUPANG		

MEDICAL REPORT



dr. Astri Nuur Sa'diyyah