

No. MR	: PNK20260800050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: ANUGRAH PERTAMIHEKSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Juli 1984 / 42 Tahun 1 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 628569890940		
Alamat Pasien	: Jl. Pangkalan Jati V No. 30 RT. 02 RW. 05 Kel. Cipinang Melayu, Kec. Makasar, Jakarta Timur		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Demam - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x kali
Kebiasaan Olahraga	: Jalan pagi
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 20.00 puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/89 mmHg
Nadi	: 107 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 105 Kg
Tinggi Badan	: 176 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 33.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 110 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Demam, pusing, ngilu sendi sendi, batuk, mual, diare cair, penglihatan normal, pendengaran normal.

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 33.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 110 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- KELUHAN SAAT INI : DEMAM, PUSING, LINU PERSENDIAN, BATUK, MUAL, BAB CAIR
- PENINGKATAN SUHU TUBUH 38.9 C
- PENURUNAN EOSINOFIL, PENURUNAN LIMFOSIT, PENINGKATAN MONOSIT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL 224 MG/DL
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA

No. MR	: PNK20260800050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: ANUGRAH PERTAMIHEKSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Juli 1984 / 42 Tahun 1 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 628569890940		
Alamat Pasien	: Jl. Pangkalan Jati V No. 30 RT. 02 RW. 05 Kel. Cipinang Melayu, Kec. Makasar, Jakarta Timur		

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

No. MR	: PNK20260800050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 August 2026
Nama Pasien	: ANUGRAH PERTAMIHEKSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Juli 1984 / 42 Tahun 1 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 628569890940		
Alamat Pasien	: Jl. Pangkalan Jati V No. 30 RT. 02 RW. 05 Kel. Cipinang Melayu, Kec. Makasar, Jakarta Timur		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 penurunan eosinofil, penurunan limfosit dan peningkatan monosit. Peningkatan monosit merupakan respons sistem imun saat tubuh melawan infeksi (terutama virus, parasit, atau jamur), peradangan kronis, penyakit autoimun, atau stres berat. Pada anamnesa pasien didapatkan keluhan demam (peningkatan suhu tubuh 38.9 C), pusing, linu persendian, batuk, mual dan BAB cair. Hal ini dapat menjadi salah satu alasan meningkatnya monosit. Lakukanlah konsultasi ke dokter terdekat Anda untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kolesterol total 224 mg/dL. Peningkatan ini belum menunjukkan angka yang signifikan. Namun, menghindari makanan tinggi lemak jenuh dan trans, konsumsi makanan tinggi lemak baik, perubahan pola makan sehat, gaya hidup sehat, tingkatkan aktivitas fisik, hindari rokok dan alkohol tetap diterapkan. Lakukanlah pemeriksaan trigliserida, HDL dan LDL untuk mendapatkan hasil profil lipid yang lebih menyeluruh.
- Pada hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan gula darah puasa 107 mg/dL (pre-diabetes atau risiko diabetes). Lakukanlah perubahan pola makan sehat, batasi konsumsi gula tambahan maksimal 50 gr/hari, tingkatkan aktivitas fisik dan lakukan pengecekan gula darah secara rutin.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah