

No. MR	: PNK20260800015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: NURHOLIS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Januari 2006 / 20 Tahun 7 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6283804053486		
Alamat Pasien	: ECONOLAB		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 101/68 mmHg
Nadi	: 64 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 42 Kg
Tinggi Badan	: 161 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 16.2 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 62.2 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 16.2 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 62.2 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL (SUHU, SPO2, TEKANAN DARAH, DENYUT JANTUNG)
- PENURUNAN KADAR HDL
- PENURUNAN GULA DARAH PUASA

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	: PNK20260800015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: NURHOLIS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Januari 2006 / 20 Tahun 7 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6283804053486		
Alamat Pasien	: ECONOLAB		

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 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
- 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.

No. MR	: PNK20260800015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: NURHOLIS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Januari 2006 / 20 Tahun 7 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6283804053486		
Alamat Pasien	: ECONOLAB		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan sedikit penurunan kadar kolesterol HDL 44 mg/dL. HDL (High-Density Lipoprotein) adalah kolesterol "baik" yang berfungsi membersihkan kelebihan kolesterol jahat dari pembuluh darah dan membawanya kembali ke hati. Namun hasil pemeriksaan tidak mengalami penurunan yang signifikan. Untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil, disarankan untuk menjaga pola makan, konsumsi makanan tinggi lemak baik, olahraga dan hindari merokok.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan penurunan gula darah puasa 66 mg/dL, hal ini dapat terjadi karena puasa yang terlalu lama sebelum pemeriksaan. Pemeriksaan gula darah puasa dapat diulangi dengan puasa selama 8-12 jam sebelum pemeriksaan. Lakukanlah diet rendah kalori, batasi konsumsi gula darah puasa, dan terapkan pola hidup sehat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah