

No. MR	: PNK20260800060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 August 2026
Nama Pasien	: LINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Oktober 1973 / 52 Tahun 10 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285888885838		
Alamat Pasien	: JL. VIVALDI UTARA I NO. 38, SYMPHONIA, SUMMARECON GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: PREDIABET
Riwayat Penyakit Keluarga	: DIABETES
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPIN 5MG, GLUMIN XR 500MG, ROSUVASTATIN 20MG
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 8

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 120/85 mmHg
Nadi	: 78 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 90.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan plus

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 27.1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 90.5 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- PENINGKATAN SGPT/ALT
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN HDL

SARAN

MENJAGA KESEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260800060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 August 2026
Nama Pasien	: LINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Oktober 1973 / 52 Tahun 10 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285888885838		
Alamat Pasien	: JL. VIVALDI UTARA I NO. 38, SYMPHONIA, SUMMARECON GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 (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

No. MR	: PNK20260800060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 August 2026
Nama Pasien	: LINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Oktober 1973 / 52 Tahun 10 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285888885838		
Alamat Pasien	: JL. VIVALDI UTARA I NO. 38, SYMPHONIA, SUMMARECON GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 SGPT 37.9 U/L. SGPT (Serum Glutamic Pyruvic Transaminase) atau yang juga dikenal sebagai ALT (Alanine Aminotransferase) adalah enzim yang sebagian besar diproduksi di dalam sel-sel hati. Enzim ini berfungsi untuk membantu metabolisme protein. Peningkatan kadar SGPT dapat menandakan adanya peradangan atau kerusakan pada sel-sel hati, yang menyebabkan enzim tersebut bocor masuk ke dalam aliran darah. Namun, hasil ini tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan trigliserida 213 dan penurunan HDL yaitu 41. Ketidakseimbangan kadar lemak dalam darah dapat memicu penumpukan plak di pembuluh darah (aterosklerosis) dan meningkatkan risiko penyakit jantung serta stroke. Untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil, disarankan untuk menjaga pola makan, konsumsi makanan tinggi lemak baik, olahraga dan hindari merokok. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam terkait hasil profil lipid anda untuk mendapatkan terapi yang tepat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah