

No. MR	: PNK20260700013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 August 2026
Nama Pasien	: SUMANDA PURBA TONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1985 / 41 Tahun 2 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281328001407		
Alamat Pasien	: KANTOR YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi, serangan jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu setiap hari jalan kaki 30 menit
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	129/97 mmHg
Nadi	:	89 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.9°
Berat Badan	:	76.5 Kg
Tinggi Badan	:	167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.4 / Obesitas
Lingkar Perut	:	95 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Riwayat tensi 250 tapi sudah turun dan asam urat urin ada purin, kadang merasa lemas

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 27.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 95 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 129/97 MMHG
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN HDL
- PENURUNAN GULA DARAH PUASA
- PENINGKATAN KADA HBA1C

No. MR	: PNK20260700013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 August 2026
Nama Pasien	: SUMANDA PURBA TONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1985 / 41 Tahun 2 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281328001407		
Alamat Pasien	: KANTOR YAYASAN RUMAH ENERGI		

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

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
- 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

No. MR	: PNK20260700013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 August 2026
Nama Pasien	: SUMANDA PURBA TONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1985 / 41 Tahun 2 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281328001407		
Alamat Pasien	: KANTOR YAYASAN RUMAH ENERGI		

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 kreatinin 1.26 mg/dL. Kreatinin adalah produk sisa limbah dari metabolisme otot yang terbentuk dari pemecahan kreatin (senyawa penyedia energi otot) dan sebagian kecil dari konsumsi protein. Zat ini normalnya disaring oleh ginjal dan dikeluarkan dari tubuh melalui urine. Namun peningkatan ini tidak menunjukkan angka yang signifikan. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam terkait hasil laboratorium.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan asam urat 8.5 mg/dL. Lakukanlah rekomendasi diet seperti yang telah tertera di atas. Lakukanlah pemeriksaan ke dokter untuk mendapatkan terapi yang tepat.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan penurunan kadar kolesterol HDL 30 mg/dL. HDL (High-Density Lipoprotein) adalah kolesterol "baik" yang berfungsi membersihkan kelebihan kolesterol jahat dari pembuluh darah dan membawanya kembali ke hati. Untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil, disarankan untuk menjaga pola makan, konsumsi makanan tinggi lemak baik, olahraga dan hindari merokok.

No. MR	: PNK20260700013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 August 2026
Nama Pasien	: SUMANDA PURBA TONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1985 / 41 Tahun 2 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281328001407		
Alamat Pasien	: KANTOR YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Pada hasil pemeriksaan didapatkan peningkatan HbA1C 5.9 (Pre-diabetes atau risiko diabetes mellitus). HbA1c (Hemoglobin A1c) adalah tes darah untuk mengukur rata-rata kadar gula darah selama 2-3 bulan terakhir. Maka, disarankan untuk mengulang hasil HbA1C setelah 3 bulan. Lakukanlah diet rendah kalori dan gula, jalani pola hidup sehat. Sedangkan, penurunan Gula darah puasa 60 mg/dL, 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