

No. MR	: PNK20260800086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: VICKY SAMUEL DIFA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Oktober 1997 / 28 Tahun 11 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6287887032495		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN TAMAN KENCANA BLOK A 15 NO 2, CENGKARENG 11730 - VIFELVE HOUSE		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Gym, kardio, angkat beban
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 18.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 135/92 mmHg
Nadi	: 60 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 110 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 35.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 115 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik fit, penglihatan normal, pendengaran normal.

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 35.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 115 CM / LINGKAR PERUT UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 135/92 MMHG
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KADAR KOLESTEROL HDL
- PENINGKATAN HDL

No. MR	: PNK20260800086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: VICKY SAMUEL DIFA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Oktober 1997 / 28 Tahun 11 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6287887032495		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN TAMAN KENCANA BLOK A 15 NO 2, CENGKARENG 11730 - VIFELVE HOUSE		

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

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 POLA 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)

No. MR	: PNK20260800086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: VICKY SAMUEL DIFA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Oktober 1997 / 28 Tahun 11 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6287887032495		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN TAMAN KENCANA BLOK A 15 NO 2, CENGKARENG 11730 - VIFELVE HOUSE		

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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkar perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan olahraga 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan peningkatan tekanan darah 135/92 mmHg (Pre hipertensi atau risiko hipertensi). Lakukanlah pemeriksaan rutin tekanan darah agar tetap terpantau. Lakukanlah diet rendah garam, rutin olahraga dan rekomendasi pola hidup sehat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan asam urat 7.6 mg/dL. Namun, peningkatan ini tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Lakukanlah rekomendasi diet seperti yang telah tertera di atas dan cukupi kebutuhan cairan perhari. Pemeriksaan ini dapat diulang kembali 1 bulan.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan Kolesterol total 266, penurunan HDL 36, dan peningkatan LDL 193. 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, hindari konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan trans, rutin olahraga dan hindari merokok. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam terkait hasil profil lipid anda untuk mendapatkan terapi yang tepat.
- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan didapatkan Framingham Score Risk (FRS) baru dapat dilakukan pada usia >30 tahun. Pemeriksaan Framingham Risk Score (FRS) dapat diulangi lagi saat usia 30 tahun. Namun, tetap disarankan mulai konsisten memperbaiki pola makan, rutin berolahraga, menjaga berat badan, hindari merokok, dan menjaga tekanan darah dan profil lipid agar tetap stabil.

No. MR	:	PNK20260800086	Tanggal Pengambilan Sampel	:	05 September 2026
Nama Pasien	:	VICKY SAMUEL DIFA	Tanggal Pengiriman Hasil	:	06 September 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	:	5 Oktober 1997 / 28 Tahun 11 Bulan 1 Hari			
No. HP Pasien	:	6287887032495			
Alamat Pasien	:	PERUMAHAN TAMAN KENCANA BLOK A 15 NO 2, CENGKARENG 11730 - VIFELVE HOUSE			

MEDICAL REPORT



dr. Astri Nuur Sa'diyyah