

No. MR	: PNK20260900423	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 September 2026
Nama Pasien	: RIFA NUR OCTAVIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Oktober 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287777007917		
Alamat Pasien	: JL. WIRU INDAH NO. 33 RT 005 RW 01 KEL. PATUNG SERAB, KEC. CILEDUG, KOTA TANGERANG 15153		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TEKANAN DARAH TINGGI DAN KOLESTEROL
Riwayat Penyakit Keluarga	: HIPERTENSI, MASALAH IRAMA JANTUNG
Konsumsi Obat Rutin	: CANDESARTAN 8MG, ATORVASTATIN 20MG
Alergi	: ALERGI UDANG
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tidak pernah olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/84 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 82.5 Kg
Tinggi Badan	: 149 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 37.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 105 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan silinder 2, minus 3.5 , ALERGI udang, hipertensi dan riwayat kolesterol tinggi

KESIMPULAN

- Lingkar perut 105 cm melebihi normal (normal pada wanita <80cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan obesitas
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kadar asam urat sedikit meningkat
- Kadar kolesterol HDL rendah
- Kadar HbA1c sedikit meningkat

No. MR	: PNK20260900423	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 September 2026
Nama Pasien	: RIFA NUR OCTAVIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Oktober 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287777007917		
Alamat Pasien	: JL. WIRU INDAH NO. 33 RT 005 RW 01 KEL. PATUNG SERAB, KEC. CILEDUG, KOTA TANGERANG 15153		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- Kadar eritrosit dan leukosit pada urin meningkat

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN OBESITAS

- 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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).

KADAR ASAM URAT MENINGKAT

- Batasi Makanan Tinggi Purin. Zat purin yang dipecah tubuh akan menjadi asam urat. Hindari atau batasi makanan berikut:
 - Jeroan: Hati, ampela, usus, babat, otak, dan ginjal.
 - Daging Merah: Daging sapi, kambing, dan domba (batasi konsumsinya).
 - Makanan Laut (Seafood): Udang, kepiting, kerang, cumi-cumi, serta ikan tertentu seperti sarden, tuna, dan makarel.
 - Makanan Berlemak: Gorengan dan makanan bersantan kental karena lemak jenuh dapat menghambat ginjal membuang asam urat.
 - Hindari minuman yang tinggi pemanis buatan atau sirup jagung tinggi fruktosa (seperti boba, minuman bersoda, dan jus buah kemasan) karena fruktosa memicu pembentukan asam urat.
 - Alkohol: Hindari bir dan jenis alkohol lainnya karena dapat menghambat proses pembuangan asam urat melalui urine.
- Konsumsi Makanan yang Aman & Bersahabat

No. MR	: PNK20260900423	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 September 2026
Nama Pasien	: RIFA NUR OCTAVIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Oktober 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287777007917		
Alamat Pasien	: JL. WIRU INDAH NO. 33 RT 005 RW 01 KEL. PATUNG SERAB, KEC. CILEDUG, KOTA TANGERANG 15153		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 1. Cukupi Air Putih: Minum minimal 8-10 gelas air putih per hari untuk membantu ginjal membas dan membuang kelebihan asam urat dari tubuh.
- 2. Sumber Protein Rendah Purin: Anda tetap bisa mengonsumsi dada ayam tanpa kulit, telur, tahu, tempe, serta produk susu rendah lemak (seperti yogurt rendah lemak atau susu skim).
- 3. Buah dan Sayur: Perbanyak buah-buahan (terutama yang kaya vitamin C seperti jeruk dan stroberi) serta sayuran hijau dalam jumlah yang wajar.
- Perbaiki Gaya Hidup
- 1. Olahraga Teratur: Lakukan olahraga intensitas sedang (seperti jalan cepat atau bersepeda) selama 20-30 menit per hari, minimal 3 kali seminggu. Jangan berolahraga berat saat sendi sedang meradang.
- 2. Jaga Berat Badan: Jika Anda memiliki berat badan berlebih, turunkan secara bertahap melalui diet sehat. Hindari diet ekstrem atau kelaparan karena pemecahan otot yang drastis justru bisa menaikkan kadar asam urat sementara.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan.
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
- KADAR HbA1c MENINGKAT
- Mengatur Pola Makan (Diet Rendah Karbohidrat)
- 1. Batasi karbohidrat sederhana: Kurangi konsumsi nasi putih, roti putih, mie, produk tepung, serta makanan/minuman yang mengandung gula tinggi (sirup, soda, kue manis). [
- 2. Pilih karbohidrat kompleks: Ganti sumber energi Anda dengan makanan yang kaya serat, seperti beras merah, oatmeal, quinoa, atau roti gandum utuh.

No. MR	: PNK20260900423	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 September 2026
Nama Pasien	: RIFA NUR OCTAVIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Oktober 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287777007917		
Alamat Pasien	: JL. WIRU INDAH NO. 33 RT 005 RW 01 KEL. PATUNG SERAB, KEC. CILEDUG, KOTA TANGERANG 15153		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 3. Perbanyak serat dan protein: Konsumsi lebih banyak sayuran hijau, buah-buahan rendah gula (seperti apel atau alpukat), serta protein rendah lemak seperti ikan, dada ayam, dan tahu/tempe.
- 4. Kontrol porsi makan: Gunakan metode piring makan (setengah piring sayuran, seperempat protein, seperempat karbohidrat) untuk mencegah lonjakan gula darah setelah makan.
- Melakukan Aktivitas Fisik secara Rutin
- 1. Olahraga aerobik: Lakukan olahraga intensitas sedang seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang minimal 150 menit per minggu (misalnya 30 menit sehari, 5 hari seminggu).
- 2. Hindari gaya hidup sedenter: Jangan terlalu banyak duduk atau rebahan dalam waktu lama. Aktif bergerak membantu sel tubuh Anda menggunakan insulin dengan lebih efektif untuk menyerap gula darah.
- Mengontrol Berat Badan & Gaya Hidup SehatTurunkan berat badan: Jika Anda mengalami kelebihan berat badan (overweight) atau obesitas, menurunkan 5% dari berat badan saat ini terbukti sangat efektif membantu menurunkan HbA1c.
- Tidur yang cukup: Kurang tidur dapat mengganggu metabolisme tubuh dan meningkatkan resistensi insulin. Usahakan tidur 7-8 jam setiap malam.
- Kelola stres: Stres kronis melepaskan hormon kortisol yang memicu naiknya kadar gula darah. Latih teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga.
- Stop rokok dan alkohol: Kedua kebiasaan ini dapat memperburuk kondisi metabolik tubuh dan meningkatkan risiko komplikasi.
- 3. Kepatuhan Medis (Jika Sudah Diberikan Obat)
- Minum obat sesuai resep: Jika dokter sudah meresepkan obat penurun gula darah (seperti Metformin) atau insulin, konsumsilah secara teratur dan jangan mengubah dosis atau berhenti tanpa persetujuan dokter.
- Lakukan tes berkala: Kadar HbA1c tidak berubah dalam semalam karena mengukur usia sel darah merah. Lakukan pemeriksaan ulang setiap 3 hingga 6 bulan sekali untuk memantau efektivitas perubahan gaya hidup atau pengobatan Anda.

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.

No. MR	: PNK20260900423	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 September 2026
Nama Pasien	: RIFA NUR OCTAVIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Oktober 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287777007917		
Alamat Pasien	: JL. WIRU INDAH NO. 33 RT 005 RW 01 KEL. PATUNG SERAB, KEC. CILEDUG, KOTA TANGERANG 15153		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar asam urat dalam darah sedikit meningkat namun kondisi ini bisa dicegah berkembang menjadi Hiperurisemia dengan melakukan diet rendah purin.
- Kadar gula darah Bapak/Ibu berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.



dr. Noer Muhammad Riansyah R