

No. MR	: PNK20260900003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: ZAKI ZAMRATUL IKHWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Agustus 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628170826262		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 28, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu sekali lari
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 134/99 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 78 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 103 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Operasi kaki kiri acl putus da meniskus 20 juli 2026, sedikit bengkak, pendengaran normal, penglihatan silinder 2, 5 kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.4 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 103 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN SGOT DAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260900003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: ZAKI ZAMRATUL IKHWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Agustus 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628170826262		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 28, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN LDL
- PENURUNAN GULA DARAH PUASA
- PENINGKATAN HBA1C
- TERDAPAT LEUKOSIT (+) PADA URIN

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, scallop, 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

No. MR	: PNK20260900003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: ZAKI ZAMRATUL IKHWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Agustus 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628170826262		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 28, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan peningkatan tekanan darah 134/99 mmHg (Pre hipertensi atau risiko hipertensi). Lakukanlah pemeriksaan rutin tekanan darah agar tetap terpantau. Lakukanlah diet rendah garam, olahraga dan rekomendasi pola hidup sehat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan asam urat 7.7 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.

No. MR	: PNK20260900003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: ZAKI ZAMRATUL IKHWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Agustus 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628170826262		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 28, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan SGOT 42.6 U/L dan peningkatan SGPT 66.5 U/L. SGOT dan SGPT merupakan enzim yang sangat penting untuk mendeteksi kesehatan dan adanya kerusakan pada organ hati. Kadar yang tinggi dalam darah sering kali menjadi tanda adanya peradangan, kerusakan pada sel hati, atau penyakit pada hati seperti hepatitis dan perlemakan hati. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut dan penanganan yang tepat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan Kolesterol total 232, penurunan HDL 45, dan peningkatan LDL 158. 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.
- Hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan peningkatan HbA1C 5.8% (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. Sedangkan, penurunan Gula darah puasa 68 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 tambahan, dan terapkan pola hidup sehat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan adanya leukosit pada urin. Hal tersebut dapat disebabkan adanya permasalahan pada ginjal dan saluran kemih dibawahnya, seperti infeksi saluran kemih. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis urologi untuk penanganan lebih lanjut.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah