

No. MR	: PNK20260900006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: NANI YULIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 3 April 1975 / 51 Tahun 5 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281385046573		
Alamat Pasien	: JL. AGUNG UTARA 6A NO. 24, SUNTER AGUNG, 14350		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, stroke
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2 kali senam
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 107/69 mmHg
Nadi	: 91 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 73 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 32.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 98 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL (SUHU, SPO2, TEKanan DARAH, DETAK JANTUNG)
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN KADAR HDL

SARAN

MENURUNKAN KADAR ASAM URAT

- Hindari Makanan tinggi purin (contoh: jeroan, hati, ginjal), Sirup jagung, soda, minuman/makanan berpemanis yang tinggi fruktosa.

No. MR	: PNK20260900006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: NANI YULIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 3 April 1975 / 51 Tahun 5 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281385046573		
Alamat Pasien	: JL. AGUNG UTARA 6A NO. 24, SUNTER AGUNG, 14350		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 PROFIL LIPID

- Diet rendah kalori yang terdiri dari buah-buahan dan sayuran (5 porsi/hari), biji-bijian (6 porsi/hari), ikan, dan daging tanpa lemak.
- 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 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.
- Lakukan aktivitas fisik
- 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.

No. MR	: PNK20260900006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: NANI YULIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 3 April 1975 / 51 Tahun 5 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281385046573		
Alamat Pasien	: JL. AGUNG UTARA 6A NO. 24, SUNTER AGUNG, 14350		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 asam urat 7.4 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 menunjukkan sedikit penurunan kadar kolesterol HDL 37 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.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah