

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: TAN KIOK ING	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Desember 1954 / 71 Tahun		
	8 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK		
	3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING		
	SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	KOLESTROL DAN HIPERTENSI
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	OBAT KOLESTROL DAN OBAT TENSI
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan kaki seminggu 2 kali
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	120/72 mmHg
Nadi	:	66 x/menit
Napas	:	15 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.8°
Berat Badan	:	35 Kg
Tinggi Badan	:	140 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	17.9 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	:	84 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaan normal, pendengaan normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 27.9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 84 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- PENINGKATAN KREATININ
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN HBA1C
- TERDAPAT LEUKOSIT PADA URIN

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: TAN KIOK ING	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Desember 1954 / 71 Tahun 8 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

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
- 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

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: TAN KIOK ING	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Desember 1954 / 71 Tahun 8 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 0.99 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 menunjukkan penurunan kadar kolesterol HDL 43 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.
- Pada hasil pemeriksaan 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. Lakukanlah diet rendah kalori dan gula, jalani pola hidup sehat, dan rutin olahraga.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan terdapat leukosit +3 di dalam urin. Leukosit dalam urine (leukosituria atau piuria) adalah kondisi ketika ada sel darah putih di dalam air kencing, yang umumnya menandakan adanya infeksi atau peradangan di saluran kemih. Lakukanlah konsultasi ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah