

No. MR	: PNK20260900511	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: LULUK ERFANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Maret 1987 / 39 Tahun 5 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628568701321		
Alamat Pasien	: JL.INPRES 19,CLUSTER CAMAR BLOK D3/6, LARANGAN SELATAN, TANGERANG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: GATAL
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 4-5 x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.00 wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 94/71 mmHg
Nadi	: 67 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 68 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Gatal menjelang haid

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 82 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN GLUKOSA DARAH PUASA
- PENURUNAN VITAMIN D 25-OH

No. MR	: PNK20260900511	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: LULUK ERFANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Maret 1987 / 39 Tahun 5 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628568701321		
Alamat Pasien	: JL.INPRES 19,CLUSTER CAMAR BLOK D3/6, LARANGAN SELATAN, TANGERANG		

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	: PNK20260900511	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: LULUK ERFANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Maret 1987 / 39 Tahun 5 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628568701321		
Alamat Pasien	: JL.INPRES 19,CLUSTER CAMAR BLOK D3/6, LARANGAN SELATAN, TANGERANG		

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 menunjukkan sedikit 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. Namun hasil pemeriksaan tidak mengalami penurunan yang signifikan. Untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil, disarankan untuk menjaga pola makan, konsumsi makanan tinggi lemak baik, olahraga dan hindari merokok.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan penurunan gula darah puasa 68 mg/dL, hal ini 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 darah puasa, dan terapkan pola hidup sehat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan penurunan vitamin D 25-OH yaitu 11 ng/mL. Vitamin D penting untuk homeostasis kalsium dan fosfor, serta kesehatan tulang. Sumber utama vitamin D adalah paparan sinar ultraviolet B (UVB) dan makanan. Jika kadar vitamin D dalam darah rendah, maka suplemen dan makanan yang tinggi vitamin D menjadi sangat penting. Endocrine Society di AS membuat rekomendasi untuk mengobati dan mencegah kekurangan vitamin D, untuk mencapai konsentrasi vitamin D 25-OH lebih dari 30 ng/mL, dengan kisaran suplementasi vitamin D untuk orang dewasa 1500-2000 IU per hari. Namun kebutuhan suplementasi ini sebaiknya dikonsultasikan lebih lanjut dengan dokter.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah