

No. MR	: PNK20260900186	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: VICTOR WIAN TO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 3 November 1966 / 59 Tahun 10 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 62811109637		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7/33; JL DHARMA MUTIARA 1. SEMANAN; KALIDERES; JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: jantung, diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPINE, FENOFIBRATE
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 3x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9.15 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 136/80 mmHg
Nadi	: 57 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 64.5 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 84 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 23.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 84 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 136/80 MMHG
- PENURUNAN LEUKOSIT
- PENURUNAN HB
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN HBA1C

No. MR	: PNK20260900186	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: VICTOR WIANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 3 November 1966 / 59 Tahun 10 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 62811109637		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7/33; JL DHARMA MUTIARA 1. SEMANAN; KALIDERES; JAKARTA BARAT		

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	: PNK20260900186	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: VICTOR WIAN TO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 3 November 1966 / 59 Tahun 10 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 62811109637		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7/33; JL DHARMA MUTIARA 1. SEMANAN; KALIDERES; JAKARTA BARAT		

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 penurunan leukosit (leukositopenia), dan penurunan Hemoglobin (Anemia). Keadaan ini dapat disebabkan oleh infeksi virus, kekurangan nutrisi (seperti vitamin B12, asam folat atau zat besi) dan lain sebagainya. Lakukan konsultasi terkait hasil pemeriksaan ke dokter untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut dan terapi yang tepat.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan sedikit penurunan kadar kolesterol HDL 51 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 peningkatan HbA1c 5.9% (pre-diabetes atau risiko diabetes). HbA1c (Hemoglobin A1c) adalah tes darah untuk mengukur rata-rata kadar gula darah selama 2-3 bulan terakhir. Lakukanlah diet rendah kalori, batasi konsumsi gula tambahan minimal 50 gram per hari, rutin berolahraga. Pemeriksaan ini dapat diulang 3 bulan kemudian.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah