

No. MR	: PNK20251100036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 November 2025
Nama Pasien	: AHMAD NASRUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Maret 1989 / 36 Tahun 8 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219995289		
Alamat Pasien	: Jl tanjung gedong no 48 b rt 05 rw 08 tomang grogol jakarta barat. (ATO00A)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3x1
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 4 x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 133/86 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 94%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 83 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.7 / Obesitas
Lingkar Perut	: 101 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 28.7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 101 CM (IDEAL UNTUK PRIA < 90 CM)
- PREHIPERTENSI
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- TTGO NORMAL NAMUN MENDEKATI AMBANG (NORMAL TTGO < 140)

No. MR	: PNK20251100036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 November 2025
Nama Pasien	: AHMAD NASRUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Maret 1989 / 36 Tahun 8 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219995289		
Alamat Pasien	: Jl tanjung gedong no 48 b rt 05 rw 08 tomang grogol jakarta barat. (ATO00A)		

MEDICAL REPORT

SARAN

TUJUAN PENATALAKSANAAN

- Menurunkan berat badan menuju kisaran ideal.
- Menurunkan lingkar perut hingga < 90 cm.
- Mengurangi risiko hipertensi, hiperurisemia (asam urat), serta gangguan lipid.
- Menjaga kadar gula darah tetap normal dan mencegah perkembangan diabetes.

REKOMENDASI POLA MAKAN

- Mengurangi makanan tinggi lemak seperti gorengan, jeroan, daging berlemak, kulit ayam.
- Menghindari makanan tinggi purin untuk menurunkan asam urat, seperti: jeroan, seafood (udang, kepiting), daging merah, emping, melinjo, kacang tanah, serta minuman beralkohol.
- Memperbanyak konsumsi sayuran hijau, buah rendah gula (apel, jeruk, pir), ikan panggang/ kukus, ayam tanpa kulit, oat, dan kacang almond atau kenari.
- Membatasi minuman bergula seperti teh manis, kopi susu gula, boba, sirup, dan minuman kemasan.
- Menggunakan sumber karbohidrat kompleks: nasi merah, oatmeal, ubi, roti gandum.
- Meningkatkan asupan air putih minimal 2 liter per hari.

REKOMENDASI AKTIVITAS FISIK

- Melakukan olahraga 30 - 45 menit, 5 kali per minggu, misalnya jalan cepat, bersepeda, berenang, atau jogging ringan.
- Menambahkan latihan kekuatan otot 2 - 3 kali per minggu untuk meningkatkan kadar HDL (kolesterol baik).
- Intensitas latihan dapat ditingkatkan bertahap sesuai kemampuan.

TERKAIT PENGGUNAAN OBAT

- Saat ini, terapi utama adalah modifikasi gaya hidup.
- Obat umumnya belum diperlukan kecuali ditemukan peningkatan kadar yang signifikan atau muncul keluhan berat pada pemeriksaan berikutnya.

SARAN PEMERIKSAAN ULANG

- Pemeriksaan ulang tekanan darah, lipid, dan asam urat dianjurkan dalam 3-6 bulan setelah menjalani perubahan gaya hidup.

No. MR	: PNK20251100036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 November 2025
Nama Pasien	: AHMAD NASRUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Maret 1989 / 36 Tahun 8 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219995289		
Alamat Pasien	: Jl tanjung gedong no 48 b rt 05 rw 08 tomang grogol jakarta barat. (ATO00A)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pemeriksaan gula darah dapat diulang setiap 6–12 bulan, mengingat hasil mendekati batas normal atas.

REKOMENDASI TAMBAHAN

- Tidur cukup 7 - 8 jam per hari untuk membantu regulasi metabolisme.
- Membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh per hari.
- Mengelola stres melalui relaksasi, latihan pernapasan, meditasi, atau kegiatan hobi.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan obesitas dengan lingkaran perut melebihi batas ideal, tekanan darah berada pada kategori prehipertensi, kadar asam urat meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah, serta hasil TTGO masih normal namun mendekati batas atas. Terdapat pula riwayat keluarga hipertensi yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah) dan gangguan metabolik di kemudian hari.
- Kondisi ini dapat diperbaiki melalui perubahan gaya hidup yang terarah, terutama pada pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta penurunan berat badan.



DERRYL FALARY