

No. MR	: PNK20251100039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 November 2025
Nama Pasien	: DANNISWARA LAU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Februari 2004 / 21 Tahun 8 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 628998682209		
Alamat Pasien	: Jl. Kaliandra Raya Blok C8 No.3A, RT.6/RW.12, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11730 (perumahan taman kencana)		

BW2006 , Jam 08 Pagi

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 8-14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Dm ayah
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 6x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 105/63 mmHg
Nadi	: 146 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 121 Kg
Tinggi Badan	: 180 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 37.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 124 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Demam 2 Minggu, menggigil, diare 2 Minggu, pusing, panas dingin

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 37.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 124 CM (IDEAL UNTUK PRIA < 90 CM)

No. MR	: PNK20251100039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 November 2025
Nama Pasien	: DANNISWARA LAU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Februari 2004 / 21 Tahun 8 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 628998682209		
Alamat Pasien	: Jl. Kaliandra Raya Blok C8 No.3A, RT.6/RW.12, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11730 (perumahan taman kencana)		
	BW2006 , Jam 08 Pagi		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENURUNAN UREUM (MINIMAL)
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN SGPT
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

SARAN

SARAN POLA MAKAN SEHAT

- Hindari makanan tinggi lemak seperti gorengan, fast food (burger, kentang goreng, fried chicken), daging berlemak, kulit ayam, jeroan.
- Batasi makanan tinggi purin untuk menurunkan asam urat, seperti: jeroan, seafood (udang, kepiting), daging merah, emping, melinjo, kacang tanah, alkohol.
- Pilih makanan yang baik untuk hati dan kolesterol: sayuran hijau, buah rendah gula (apel, jeruk, pir), ikan panggang/ kukus, ayam tanpa kulit, oat, kacang almond/kenari.
- Kurangi minuman manis: teh manis, boba, kopi gula, soda, minuman kemasan.
- Pilih karbohidrat kompleks: nasi merah, oatmeal, roti gandum, ubi.
- Minum air putih cukup, minimal 2 liter per hari.
- Kurangi garam dan micin berlebihan.

SARAN AKTIVITAS FISIK

- Olahraga rutin 30–45 menit, minimal 5 kali per minggu, seperti: jalan cepat, bersepeda, berenang, senam, atau jogging ringan.
- Tambahkan latihan angkat beban/latihan otot 2–3 kali per minggu untuk meningkatkan kolesterol baik (HDL).
- Mulai pelan-pelan jika belum terbiasa, dan tingkatkan bertahap.

No. MR	: PNK20251100039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 November 2025
Nama Pasien	: DANNISWARA LAU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Februari 2004 / 21 Tahun 8 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 628998682209		
Alamat Pasien	: Jl. Kaliandra Raya Blok C8 No.3A, RT.6/RW.12, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11730 (perumahan taman kencana)		
	BW2006 , Jam 08 Pagi		

MEDICAL REPORT

SARAN

TERKAIT OBAT

- Saat ini, cara utama memperbaiki kondisi adalah perubahan gaya hidup, bukan obat. Obat untuk asam urat atau hati biasanya diberikan bila keluhan berat atau tidak membaik setelah perubahan pola makan dan olahraga.

SARAN PEMERIKSAAN ULANG

- Pemeriksaan ulang fungsi hati, lipid (kolesterol), dan asam urat setelah 3-6 bulan perubahan gaya hidup.
- Pemeriksaan gula darah dianjurkan setiap 6-12 bulan, mengingat ada riwayat keluarga diabetes.

TIPS TAMBAHAN

- Tidur cukup 7 - 8 jam per hari, karena kurang tidur memicu obesitas dan gangguan metabolik.
- Kurangi kebiasaan ngemil tidak sehat, ganti dengan buah atau kacang rendah garam (almond/kacang mete tanpa garam).
- Hindari kafein berlebihan dan alkohol.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan obesitas dengan lingkaran perut sangat tinggi, asam urat meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah, serta enzim hati SGPT meningkat yang dapat menandakan adanya gangguan fungsi hati akibat penumpukan lemak (fatty liver). Selain itu, terdapat riwayat diabetes pada ayah, sehingga risiko terkena diabetes di masa depan menjadi lebih tinggi, terutama bila berat badan tidak dikendalikan.
- Penurunan ureum yang ditemukan tidak berbahaya dan biasanya tidak terkait penyakit serius, sehingga tidak perlu dikhawatirkan, perbaiki asupan terutama protein.
- Kondisi ini masih bisa diperbaiki secara bertahap melalui pola makan sehat, pengurangan berat badan, olahraga, dan pemantauan rutin.

No. MR	:	PNK20251100039	Tanggal Pengambilan Sampel :	21 November 2025
Nama Pasien	:	DANNISWARA LAU	Tanggal Pengiriman Hasil :	21 November 2025
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab :	DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	:	22 Februari 2004 / 21 Tahun 8 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	:	628998682209		
Alamat Pasien	:	Jl. Kaliandra Raya Blok C8 No.3A, RT.6/RW.12, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11730 (perumahan taman kencana)		
		BW2006 , Jam 08 Pagi		

MEDICAL REPORT



DERRYL FALARY