

No. MR	: PNK20251000015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 November 2025
Nama Pasien	: RAYHAN ARIA PRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1998 / 27 Tahun 1 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281388074598		
Alamat Pasien	: Emerald Terrace Blok F no.22		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x 1
Kebiasaan Olahraga	: 5 seminggu padel
Riwayat Merokok	: Roko elektrik
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/69 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 75 Kg
Tinggi Badan	: 169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Punggung bawah sakit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 90 CM (IDEAL UNTUK LAKI - LAKI < 90 CM)
- PENINGKATAN SGPT DAN SGOT / FUNGSI LIVER
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

SARAN

PERBAIKAN POLA MAKAN UNTUK HATI DAN LEMAK DARAH

- Kurangi makanan dan minuman manis: teh manis, boba, kue, roti manis, coklat, minuman kemasan.

No. MR	: PNK20251000015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 November 2025
Nama Pasien	: RAYHAN ARIA PRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1998 / 27 Tahun 1 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281388074598		
Alamat Pasien	: Emerald Terrace Blok F no.22		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi gorengan, jeroan, dan makanan bersantan.
- Perbanyak: sayur, buah, ikan, oatmeal, kacang-kacangan, alpukat.
- Minum air putih 2 - 3 liter per hari.

MENGURANGI LEMAK HATI SERTA MENURUNKAN SGPT DAN SGOT

- Turunkan berat badan 3 - 5 kg secara bertahap (ini sudah sangat membantu perbaikan liver).
- Hindari alkohol bila dikonsumsi.
- Makan malam jangan terlalu larut (ideal sebelum jam 20.00).

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2 - 3 kali seminggu.
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan, termasuk latihan beban minimal 2 - 3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH

- Lakukan stretching punggung, pinggul, dan paha sebelum dan sesudah bermain padel.
- Perkuat otot inti (core training): plank, bird-dog, dead bug.
- Kompres hangat saat nyeri, istirahat 1 - 2 hari bila nyeri bertambah.
- Bila nyeri menetap > 2 minggu, lakukan pemeriksaan lanjutan (pemeriksaan radiologi dan fisioterapi).

KONTROL KESEHATAN

- Periksa ulang fungsi hati dan profil lemak dalam 3 bulan.
- Jaga aktivitas padel, namun imbangi dengan recovery dan latihan penguatan otot.

CATATAN

- MT 26.3 (overweight) dan lingkar perut 90 cm berada di batas atas ideal. Kondisi ini menandakan kelebihan lemak tubuh yang dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik.
- Pasien sering bermain padel 5x seminggu, aktivitas fisik sangat baik, namun dapat menyebabkan nyeri punggung bawah akibat penggunaan otot berulang, postur, atau kurangnya latihan penguatan otot inti.
- hasil lab profil lipid menunjukkan: Trigliserida meningkat, HDL (kolesterol baik) menurun. Pola ini sesuai dengan konsumsi gula berlebih dan makanan tinggi lemak.

No. MR	: PNK20251000015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 November 2025
Nama Pasien	: RAYHAN ARIA PRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1998 / 27 Tahun 1 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281388074598		
Alamat Pasien	: Emerald Terrace Blok F no.22		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- SGPT dan SGOT meningkat, menunjukkan adanya gangguan fungsi hati ringan, yang sering dipicu oleh pola makan tinggi gula, lemak, atau penumpukan lemak di hati (fatty liver).



DERRYL FALARY