

No. MR	: PNK20251200001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 December 2025
Nama Pasien	: SUKMA WIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 April 1977 / 48 Tahun 7 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281268881901		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jalan Limo.No 40 , Kebayoran Lama. Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ashma
Konsumsi Obat Rutin	: tidak ada
Alergi	: tidak ada
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x jalan santa
Riwayat Merokok	: Setengah bungkus rokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/95 mmHg
Nadi	: 87 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 75 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.4 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 97 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL, PENINGKATAN KOLESTEROL LDL (DISLIPIDEMIA)
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- PENINGKATAN GLUKOSA TTGO 2 JAM

No. MR	: PNK20251200001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 December 2025
Nama Pasien	: SUKMA WIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 April 1977 / 48 Tahun 7 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281268881901		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jalan Limo.No 40 , Kebayoran Lama. Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- Makan buah dan sayur setiap hari
- Batasi makanan olahan / tinggi kalori
- Pilih karbohidrat kompleks dan protein sehat
- Minum cukup air putih
- Olahraga rutin 30 menit, 3 - 5 kali / minggu
- Turunkan berat badan 0,5 - 1 kg / minggu
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

PENINGKATAN ASAM URAT

- Hasil menunjukkan asam urat Anda sedikit meningkat. Kondisi ini masih bisa dikendalikan dengan menjaga pola makan sehat, memastikan cukup minum air setiap hari.
- Menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang.

DISLIPIDEMIA KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda, atau berenang 30 menit / hari, 4 - 6x / minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol.
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.

No. MR	: PNK20251200001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 December 2025
Nama Pasien	: SUKMA WIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 April 1977 / 48 Tahun 7 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281268881901		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jalan Limo.No 40 , Kebayoran Lama. Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Berhenti merokok dapat menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

MENAIKAN 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.

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

CATATAN

- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), tekanan darah tinggi, kadar gula darah meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah, trigliserida (lemak darah) tinggi. Upayakan untuk konsultasikan pada dokter Spesialis Penyakit Dalam. Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan.
- Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Pasien perlu pemantauan rutin untuk kontrol tekanan darah, lemak darah, gula darah minimal 1 bulan sekali secara berkala dan konsultasikan pada dokter.
- Kadar asam urat dalam darah sedikit meningkat namun kondisi ini bisa dicegah berkembang menjadi Hiperurisemia dengan melakukan diet rendah purin.
- Kadar gula darah Bapak/Ibu berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.

No. MR	: PNK20251200001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 December 2025
Nama Pasien	: SUKMA WIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 April 1977 / 48 Tahun 7 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281268881901		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jalan Limo.No 40 , Kebayoran Lama. Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Meningkatkan dan meneruskan kebiasaan olahraga selama 30 menit/ hari dengan frekuensi 4-6x/ minggu.



DERRYL FALARY