

No. MR	: PNK20251200008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 December 2025
Nama Pasien	: APRIYANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 26 September 2001 / 24 Tahun 2 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6287728781508		
Alamat Pasien	: Jl. Gusti Permata 9 No. 48 Pejagalan Penjaringan Jakarta Utara		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Gangguan Pencernaan - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Bipolar II, HIV, Magh
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asam urat, kolesterol tinggi, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: ARV TLD
Alergi	: Cotrimoxazole
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 3-4 seminggu jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Rabu 4 gelas
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/95 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 73 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 91 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit setelah diare

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 91 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20251200008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 December 2025
Nama Pasien	: APRIYANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 26 September 2001 / 24 Tahun 2 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6287728781508		
Alamat Pasien	: Jl. Gusti Permata 9 No. 48 Pejagalan Penjaringan Jakarta Utara		

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 setiap 2-4 minggu & 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

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Minum air putih cukup (8 - 12 gelas / hari) untuk membantu pembuangan asam urat.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.

No. MR	: PNK20251200008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 December 2025
Nama Pasien	: APRIYANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 26 September 2001 / 24 Tahun 2 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6287728781508		
Alamat Pasien	: Jl. Gusti Permata 9 No. 48 Pejagalan Penjaringan Jakarta Utara		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Lakukan aktivitas fisik yang ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- 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.
- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Melanjutkan terapi ARV regimen TLD secara teratur sesuai anjuran dokter, kontrol kesehatan berkala untuk pemantauan kondisi, menerapkan pola hidup sehat.
- Melanjutkan pengobatan gangguan bipolar sesuai anjuran dokter spesialis dan kontrol rutin. Segera konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis bila terdapat keluhan, perubahan suasana hati, atau efek samping obat.
- Untuk keluhan maag disarankan untuk menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup. Konsultasi ke dokter apabila keluhan berulang atau memberat.

No. MR	:	PNK20251200008	Tanggal Pengambilan Sampel	:	15 December 2025
Nama Pasien	:	APRIYANA	Tanggal Pengiriman Hasil	:	15 December 2025
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	:	26 September 2001 / 24 Tahun 2 Bulan 19 Hari			
No. HP Pasien	:	6287728781508			
Alamat Pasien	:	Jl. Gusti Permata 9 No. 48 Pejagalan Penjaringan Jakarta Utara			

MEDICAL REPORT



DERRYL FALARY