

No. MR	: PNK20251200017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: TOMMY SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Mei 1948 / 77 Tahun 7 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 886955265993		
Alamat Pasien	: Green Garden G1 18		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Diabetes, supplement
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/69 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 81 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 104 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 28.0 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 104 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PEMERIKSAAN SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN KOLESTEROL LDL
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA/HBA1C/TTGO (DIABETES MELITUS)

No. MR	: PNK20251200017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: TOMMY SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Mei 1948 / 77 Tahun 7 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 886955265993		
Alamat Pasien	: Green Garden G1 18		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- Makan teratur, perbanyak sayur & buah, batasi gorengan / fast food / minuman manis.
- Hindari makan sebelum tidur.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan.
- Olahraga 30 menit, 3 - 5x / minggu dan aktivitas ringan.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- Terapkan prinsip “isi piringku” yaitu setengah piring berisi sayur dan buah; setengah lainnya diisi makanan pokok, lauk-pauk. Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur, serat).
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, , minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).

KENDALIKAN 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.

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG/DISLIPIDEMIA

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.

No. MR	: PNK20251200017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: TOMMY SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Mei 1948 / 77 Tahun 7 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 886955265993		
Alamat Pasien	: Green Garden G1 18		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).
- Obat: penggunaan obat harus dengan resep dokter.

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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

KENDALIKAN DIABETES MELITUS

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

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

No. MR	: PNK20251200017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: TOMMY SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Mei 1948 / 77 Tahun 7 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 886955265993		
Alamat Pasien	: Green Garden G1 18		

MEDICAL REPORT

SARAN

- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

CATATAN

- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), tekanan darah tinggi, kadar gula darah meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah. Kondisi Bapak saat ini disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan mencegah komplikasi.
- Untuk penanganan Hipertensi dan Diabetes, obat darah perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Rekomendasi target penurunan tekanan darah untuk usia >60th adalah <140/80 mmHg.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Keluhan kesemutan yang dirasakan pasien dapat berkaitan dengan kondisi diabetes maupun peningkatan kadar asam urat, sehingga disarankan evaluasi dan pemantauan lanjutan sesuai indikasi klinis.



DERRYL FALARY