

No. MR	: PNK20251200018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: INDRA PRASETIA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Maret 1975 / 50 Tahun 9 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228466188		
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	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3-4x
Kebiasaan Olahraga	: 2x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Bir semalem (jarang)
Puasa	: 9.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/72 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 74 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PEMERIKSAAN SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN FUNGSI HATI (PENINGKATAN SGOT/ PENINGKATAN SGPT)
- PENINGKATAN PROFIL LIPID (DISLIPIDEMIA)
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA/HBA1C/TTGO (DIABETES MELITUS)

No. MR	: PNK20251200018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: INDRA PRASETIA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Maret 1975 / 50 Tahun 9 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228466188		
Alamat Pasien	: Green garden G1 18		

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

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).

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN SGOT

- 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.
- 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).

No. MR	: PNK20251200018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: INDRA PRASETIA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Maret 1975 / 50 Tahun 9 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228466188		
Alamat Pasien	: Green garden G1 18		

MEDICAL REPORT

SARAN

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).

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 harus sesuai resep dokter.
- 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.

CATATAN

No. MR	: PNK20251200018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: INDRA PRASETIA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Maret 1975 / 50 Tahun 9 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228466188		
Alamat Pasien	: Green garden G1 18		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), kadar gula darah meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah, trigliserida (lemak darah) tinggi. Disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam.
- Glukosa Darah meningkat dan termasuk pada kategori Diabetes dan penanganan awal dapat dimulai dengan modifikasi gaya hidup, ikuti anjuran dan evaluasi kembali dalam 2-4 minggu untuk konsultasi ke dokter.
- 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.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan bakteri namun kondisi ini tidak berbahaya apabila tidak ada keluhan saluran kemih. Jaga kebersihan saluran kemih dan konsultasikan ke dokter jika muncul keluhan saat berkemih dan tanda-tanda infeksi.



DERRYL FALARY