

No. MR	: PNK20251200049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: NASRULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1992 / 33 Tahun 0 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628119580588		
Alamat Pasien	: Discovery Altezza, Jalan Altezza IX Blok DZ E-28, Bintaro Jaya		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, stroke
Konsumsi Obat Rutin	: Atorvastatin
Alergi	: Azithromycin
Pola Makan	: Makan 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga seminggu 3 kali gym
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir konsumsi 6 bulan lalu
Puasa	: Puasa, terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 131/97 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 110.1 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 36.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 123 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, kanan minus 2, kiri minus 1,5, silinder kanan 2, kiri, 1,5

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 36.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 123 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN PROFIL LIPID (TRIGLISERIDA, LDL, KOLESTEROL TOTAL)
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL

No. MR	: PNK20251200049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: NASRULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1992 / 33 Tahun 0 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628119580588		
Alamat Pasien	: Discovery Altezza, Jalan Altezza IX Blok DZ E-28, Bintaro Jaya		

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/OBESITAS SENTRAL

- 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).

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)

No. MR	: PNK20251200049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: NASRULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1992 / 33 Tahun 0 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628119580588		
Alamat Pasien	: Discovery Altezza, Jalan Altezza IX Blok DZ E-28, Bintaro Jaya		

MEDICAL REPORT

SARAN

- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

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.
- 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).

DISLIPIDEMIA / 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.

No. MR	: PNK20251200049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: NASRULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1992 / 33 Tahun 0 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628119580588		
Alamat Pasien	: Discovery Altezza, Jalan Altezza IX Blok DZ E-28, Bintaro Jaya		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), peningkatan tekanan darah, kolesterol baik (HDL) rendah, trigliserida (lemak darah) tinggi serta memiliki riwayat diabetes dan stroke pada keluarga maka disarankan melakukan konsultasi dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan penanganan dan pemeriksaan lebih lanjut yang aman dan sesuai. Penggunaan obat-obatan harus dengan resep dokter.
- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, konsultasikan ke Dokter/Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

No. MR	: PNK20251200049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: NASRULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1992 / 33 Tahun 0 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628119580588		
Alamat Pasien	: Discovery Altezza, Jalan Altezza IX Blok DZ E-28, Bintaro Jaya		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Disarankan melakukan evaluasi rutin IMT, Lingkar Perut, Tekanan Darah, Gula Darah dan Kolesterol Total minimal 1 bulan sekali serta Fungsi Hati dan Profil Lipid minimal setiap 3 bulan sekali untuk monitoring kesehatan anda.



Christiena Ova