

No. MR	: PNK20260100003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: ANDREE PRANOTO PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Desember 1994 / 31 Tahun		
	0 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807179559		
Alamat Pasien	: Myza BSD, Blok F5/10, Cicalengka, Pagedangan, Tangerang Regency, Banten 15850 https://maps.app.goo.gl/qMbvbM68HoN9v7h29		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Hepatitis A
Riwayat Penyakit Keluarga	:	DM,stroke, chol tinggi
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3-4x
Kebiasaan Olahraga	:	Sesekali dalam berapa bulan
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	20.30 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	118/84 mmHg
Nadi	:	81 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	86 Kg
Tinggi Badan	:	177 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.5 / Obesitas
Lingkar Perut	:	97 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Flu alergi debu dan dingin

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 97 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN SGPT

No. MR	: PNK20260100003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: ANDREE PRANOTO PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Desember 1994 / 31 Tahun 0 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807179559		
Alamat Pasien	: Myza BSD, Blok F5/10, Cicalengka, Pagedangan, Tangerang Regency, Banten 15850 https://maps.app.goo.gl/qMbvbM68HoN9v7h29		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL, TRIGLISERIDA
- PENURUNAN HDL

SARAN

SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah, ¼ protein sehat, ¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur yang cukup 7-9 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

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.

No. MR	: PNK20260100003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: ANDREE PRANOTO PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Desember 1994 / 31 Tahun		
	0 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807179559		
Alamat Pasien	: Myza BSD, Blok F5/10, Cicalengka, Pagedangan, Tangerang Regency, Banten 15850 https://maps.app.goo.gl/qMbvbM68HoN9v7h29		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

MENCEGAH DIABETES

- 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.

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- 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.

No. MR	: PNK20260100003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: ANDREE PRANOTO PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Desember 1994 / 31 Tahun 0 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807179559		
Alamat Pasien	: Myza BSD, Blok F5/10, Cicalengka, Pagedangan, Tangerang Regency, Banten 15850 https://maps.app.goo.gl/qMbvbM68HoN9v7h29		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda 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).

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.

No. MR	: PNK20260100003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: ANDREE PRANOTO PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Desember 1994 / 31 Tahun 0 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807179559		
Alamat Pasien	: Myza BSD, Blok F5/10, Cicalengka, Pagedangan, Tangerang Regency, Banten 15850 https://maps.app.goo.gl/qMbvbM68HoN9v7h29		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

CATATAN

- Pasien memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 97 cm), kolesterol baik (HDL 26 mg/dL) rendah, trigliserida (lemak darah 262 mg/dL) tinggi dan disarankan untuk konsultasikan dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mencegah komplikasi karena terdapat riwayat keluarga dengan stroke, hipertensi, dan kolesterol. Penggunaan obat harus dengan resep dokter.
- 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).



Christiena Ova