

|                    |                                            |                            |                   |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260100013                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 January 2026 |
| Nama Pasien        | : MUHAMMAD RIFQI FALLAH GAFFAR             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 January 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova  |
| Tanggal Lahir/Umur | : 7 Januari 2007 / 19 Tahun 0 Bulan 1 Hari |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6287878168000                            |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jalan gedung hijau 2 no. 4 pondok indah  |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Sakit Kepala - 4-7 Hari           |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                 |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Tidak ada                         |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                 |
| Alergi                    | : -                                 |
| Pola Makan                | : 8 kali sehari                     |
| Kebiasaan Olahraga        | : Sebulan 2 kali treadmill          |
| Riwayat Merokok           | : Tidak pernah                      |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Tidak pernah                      |
| Puasa                     | : Puasa, terakhir makan jam 9 malam |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                                                                               |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 107/73 mmHg                                                                                 |
| Nadi                     | : 53 x/menit                                                                                  |
| Napas                    | : 12 x/menit                                                                                  |
| Saturasi Oksigen         | : 96%                                                                                         |
| Suhu                     | : 36.3°                                                                                       |
| Berat Badan              | : 81.8 Kg                                                                                     |
| Tinggi Badan             | : 172 Cm                                                                                      |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 27.7 / Obesitas                                                                             |
| Lingkar Perut            | : 95.8 Cm                                                                                     |
| Pemeriksaan Fisik        | : Fisik normal, pendengaran sedikit terganggu, mata minus 4 kanan kiri, silinder 3 kanan kiri |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 95.8 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN DETAK JANTUNG
- PENINGKATAN SGOT DAN SGPT
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN HDL

|                    |                                            |                            |                   |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260100013                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 January 2026 |
| Nama Pasien        | : MUHAMMAD RIFQI FALLAH GAFFAR             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 January 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova  |
| Tanggal Lahir/Umur | : 7 Januari 2007 / 19 Tahun 0 Bulan 1 Hari |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6287878168000                            |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jalan gedung hijau 2 no. 4 pondok indah  |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m<sup>2</sup>
- 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).

#### 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 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

|                    |                                            |                            |                   |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260100013                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 January 2026 |
| Nama Pasien        | : MUHAMMAD RIFQI FALLAH GAFFAR             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 January 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova  |
| Tanggal Lahir/Umur | : 7 Januari 2007 / 19 Tahun 0 Bulan 1 Hari |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6287878168000                            |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jalan gedung hijau 2 no. 4 pondok indah  |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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).

### 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

- Bradikardia dapat disebabkan oleh kondisi fisiologis, efek obat, gangguan irama jantung, gangguan hormon/elektrolit, penyakit ginjal, serta infeksi atau gangguan sistem saraf sehingga disarankan untuk melakukan konsultasi ke dokter untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.

|                    |                                            |                            |                   |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260100013                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 January 2026 |
| Nama Pasien        | : MUHAMMAD RIFQI FALLAH GAFFAR             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 January 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova  |
| Tanggal Lahir/Umur | : 7 Januari 2007 / 19 Tahun 0 Bulan 1 Hari |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6287878168000                            |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jalan gedung hijau 2 no. 4 pondok indah  |                            |                   |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- 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.
- 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.
- 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). Konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.
- Obat Rutin untuk stabilitas emosi, dianjurkan minum obat sesuai anjuran dokter yang merawat anda, tidak menghentikan obat sendiri, cukup minum air putih, tidur cukup, dan melakukan aktivitas ringan secara bertahap. Hindari alkohol dan obat tanpa resep. Segera periksa ke dokter bila muncul pusing, lemas, hampir pingsan, atau keluhan lain. Diskusikan dengan dokter yang merawat anda mengenai efek samping obat terhadap fungsi hati dan denyut jantung, termasuk kebutuhan penyesuaian dosis atau alternatif terapi.



Christiena Ova