

No. MR	: PNK20260100055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: BAGUS SETYAGRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 November 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6282242031449		
Alamat Pasien	: Cibis 8 Lantai 7, PT Suluh Ardhi Engineering		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Migrain, DBD
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: Alergi obat/anti sulfa
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 1-2x sepeda statis
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 119/84 mmHg
Nadi	: 114 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 98.9 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 33.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 108 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Migrain

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 33 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 108 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN DETAK JANTUNG
- PENINGKATAN KREATININ/FUNGSI GINJAL MENURUN
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260100055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: BAGUS SETYAGRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 November 1993 / 32 Tahun		
	2 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6282242031449		
Alamat Pasien	: Cibis 8 Lantai 7, PT Suluh		
	Ardhi Engineering		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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 anda 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

PENINGKATAN DETAK JANTUNG/HEART RATE (TAKIKARDIA)

- Ditemukan takikardia dengan heart rate 114 x/menit
- Dianjurkan istirahat cukup 7-9 jam/hari dan menghindari aktivitas berat sementara
- Batasi kafein, minuman energi, rokok, dan zat stimulan lainnya
- Cukupi asupan cairan dan kelola stres
- Disarankan evaluasi lanjutan (ulang tanda vital / EKG/ Cek Lab Tiroid dan Elektrolit bila diperlukan)
- Segera konsultasikan ke dokter bila denyut jantung menetap cepat atau disertai keluhan seperti pusing, nyeri dada, sesak, atau berdebar hebat

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.
- 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.

No. MR	: PNK20260100055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: BAGUS SETYAGRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 November 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6282242031449		
Alamat Pasien	: Cibis 8 Lantai 7, PT Suluh Ardhi Engineering		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT ATAU 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 DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

No. MR	: PNK20260100055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: BAGUS SETYAGRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 November 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6282242031449		
Alamat Pasien	: Cibis 8 Lantai 7, PT Suluh Ardhi Engineering		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin/penurunan eGFR yaitu Penyakit ginjal: Gangguan ginjal kronis/ Dehidrasi: Kurang cairan membuat fungsi ginjal menurun/ Penyakit lain: Diabetes dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol juga dapat merusak ginjal.
- 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).
- 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.
- Keluhan sakit kepala/ migrain dianjurkan istirahat cukup, cukupi asupan cairan, hindari stres dan begadang. Jika keluhan menetap, memberat, atau disertai gejala lain, disarankan kontrol segera ke dokter.
- Lakukan pemeriksaan ke Dokter/ Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.



Christiena Ova