

No. MR	: PNK20260200052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: FIKRIYADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1998 / 28 Tahun 1 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380055500		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Pilek - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2- kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1
Riwayat Merokok	: Iya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 120/71 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 64.5 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 88.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Flu 7 hari

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 88.6 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- VISUS OD 20/20 OS 20/15 (DALAM BATAS NORMAL)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- TRIGLISERIDA SANGAT TINGGI
- PENINGKATAN SGOT/SGPT
- EKG DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260200052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: FIKRIYADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1998 / 28 Tahun 1 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380055500		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/TRIGLISERIDA TINGGI/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 nenas 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).

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).

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur

No. MR	: PNK20260200052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: FIKRIYADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1998 / 28 Tahun 1 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380055500		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan Trigliserida sangat tinggi, hal ini dapat berkaitan dengan kondisi penurunan fungsi hati yang anda alami karena hati/liver berperan dalam pencernaan lemak. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan segera melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Sp.PD-KGEH (Konsultan Gastroenterologi-Hepatologi). 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).
- Keluhan batuk dan pilek yang anda alami kemungkinan karena adanya infeksi sehingga disarankan untuk beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Jika keluhan dirasakan semakin memberat, disarankan konsultasi dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.



Christiena Ova