

No. MR	: PNK20260200078	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: TONI DERMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 September 1982 / 43 Tahun		
	5 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6282217737782		
Alamat Pasien	: Jl jembatan 2 arwana 3 blok		
	G no 119		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Gangguan Pencernaan - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2-3 wo di rumah
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 138/83 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 86 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 100.9 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sering pusing sudah 2 bulan

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 28.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 100.9 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA DAN HBA1C (PREDIABETES)

No. MR	: PNK20260200078	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: TONI DERMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 September 1982 / 43 Tahun		
	5 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6282217737782		
Alamat Pasien	: Jl jembatan 2 arwana 3 blok		
	G no 119		

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).
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan 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).
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

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)
- 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, garam tinggi, lemak, kurangi jeroan.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

No. MR	: PNK20260200078	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: TONI DERMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 September 1982 / 43 Tahun		
	5 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6282217737782		
Alamat Pasien	: Jl jembatan 2 arwana 3 blok		
	G no 119		

MEDICAL REPORT

SARAN

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).

KENDALIKAN 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).

KENDALIKAN PREDIABETES

- 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.

KENDALIKAN VERTIGO

- Lakukan latihan Brandt-Daroff di rumah secara rutin (2-3 kali/hari)
- Hindari perubahan posisi kepala secara mendadak

No. MR	: PNK20260200078	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: TONI DERMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 September 1982 / 43 Tahun 5 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6282217737782		
Alamat Pasien	: Jl jembatan 2 arwana 3 blok G no 119		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Bangun dari posisi tidur secara perlahan
- Hindari menunduk atau mendongak terlalu lama
- Tidur dengan posisi kepala lebih tinggi (menggunakan 1-2 bantal)
- Cukupi istirahat dan hindari kelelahan berlebihan
- Kontrol ke dokter Sp.THT atau Sp.Saraf bila keluhan menetap/berulang atau disertai gejala berat (muntah hebat, gangguan bicara, kelemahan tubuh)

CATATAN

- Anda memiliki semua tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 100.9 cm), peningkatan tekanan darah (138/83 mmHg), kolesterol baik rendah (HDL 37 mg/dL), trigliserida tinggi (152 mg/dL), gula darah tinggi (GDP 107 mg/dL; HbA1C 6.1%) sehingga disarankan untuk melakukan anjuran pola hidup sehat yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan serta segera lakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda tetap terkontrol dan terpantau dengan baik untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi.
- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Skor anda saat ini berada pada kategori Risiko Rendah (< 10%) Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil. Tetap jaga pola hidup sehat dan segera konsultasikan kondisi anda saat ini ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar risikonya tidak meningkat.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.
- Tekanan darah mengalami peningkatan (138/83 mmHg) berada pada kategori Hipertensi Stage 1 (AHA, 2025). Jika anda belum pernah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya maka untuk diagnosis Hipertensi anda 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 kemudian agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Kadar gula darah Bapak berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- 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).

No. MR	: PNK20260200078	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: TONI DERMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 September 1982 / 43 Tahun		
	5 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6282217737782		
Alamat Pasien	: Jl jembatan 2 arwana 3 blok		
	G no 119		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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.
- Untuk keluhan vertigo yang anda alami, disarankan bangun dan bergerak pelan-pelan, makan dan minum teratur, hindari kopi/alkohol dan makanan asin, tidur cukup, kelola stres, berhenti aktivitas bila mulai pusing, serta segera periksa ke dokter untuk keluhan vertigo, gangguan pencernaan, dan sindrom metabolik di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk penanganan lebih lanjut.



Christiena Ova