

No. MR	: PNK20260400058	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PANJI SUSETYO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281290422622		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Lutut - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: CETRIZINE
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari jogging dan berenang
Riwayat Merokok	: Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 105/77 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 62 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendegasaan normal, penglihatannormL

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGPT DAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260400058	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PANJI SUSETYO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281290422622		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

SARAN

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, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- 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.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

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.

No. MR	: PNK20260400058	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PANJI SUSETYO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281290422622		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani karena anda memiliki riwayat keluarga dengan diabetes.

CATATAN

- 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). Disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam sebagai upaya awal pencegahan dan deteksi penyakit.

No. MR	: PNK20260400058	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PANJI SUSETYO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281290422622		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 237 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur yang telah anda lakukan dengan sangat baik wajib dipertahankan agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik karena anda memiliki riwayat Trigliserida Tinggi.
- Untuk mempertahankan kesehatan Tn. Panji Susetyo disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian rokok secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan rokok secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, atau inhaler khusus penghentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, dan relaksasi), hindari anggapan pods/vaping sebagai alternatif aman untuk merokok, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti pods/vape/merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.



dr. Putu Devie Sri Astari