

No. MR	: PNK20260400071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: DICKY MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Juli 1994 / 31 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 62895810748484		
Alamat Pasien	: JL RAWA SIMPRUG 3 NO 29A		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: PERNAH SAKIT GINJAL
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: ALERGI UDANG
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 131/82 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 103 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 34.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 110 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Punggung pegal 3 bulan ini

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 34.0 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 110 CM MELEBIHI BATAS NORMAL (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN FUNGSI HATI/ PENINGKATAN SGOT DAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260400071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: DICKY MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Juli 1994 / 31 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 62895810748484		
Alamat Pasien	: JL RAWA SIMPRUG 3 NO 29A		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- 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 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 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, 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.
- 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.

CEGAH HIPERTENSI DAN DIABETES 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; 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)
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menenangkan)

No. MR	: PNK20260400071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: DICKY MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Juli 1994 / 31 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 62895810748484		
Alamat Pasien	: JL RAWA SIMPRUG 3 NO 29A		

MEDICAL REPORT

SARAN

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).

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).

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.

No. MR	: PNK20260400071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: DICKY MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Juli 1994 / 31 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 62895810748484		
Alamat Pasien	: JL RAWA SIMPRUG 3 NO 29A		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 131/82 mmHg (Tekanan darah normal 120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 281 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Untuk saat ini kondisi anda perlu konsultasi lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol secara konsisten. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati mengalami penurunan; SGOT anda 57.9 U/L yang mana telah melebihi batas normal (Normal <40 U/L) dan SGPT anda 160.5 U/L yang mana telah melebihi batas normal (Normal <41 U/L). 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). Untuk evaluasi lebih lengkap anda disarankan untuk segera konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam Sub-Spesialis Gastroenterologi dan Hepatologi untuk pemeriksaan dan perawatan lebih lanjut.
- Gula darah TTGO 2 Jam anda 134.5 mg/dL (normal 70-139 mg/dL) berdasarkan pedoman endokrinologi 2024 masih tergolong normal sehingga saat ini cukup dijaga pola makan rendah gula dan menerapkan pola hidup sehat mencegah diabetes dengan C-E-R-D-I-K.
- Saat ini Fungsi ginjal anda baik sehingga disarankan tetap terapkan pola hidup sehat dan rutin kontrol kesehatan untuk mencegah komplikasi untuk riwayat penyakit ginjal yang pernah anda alami.
- Secara keseluruhan kondisi obesitas, penurunan fungsi hati/liver, peningkatan kolesterol dan tekanan darah yang Tn. Dicky Maulana alami memerlukan pemeriksaan lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Sub-Spesialis Gastroenterologi dan Hepatologi untuk perawatan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260400071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: DICKY MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Juli 1994 / 31 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 62895810748484		
Alamat Pasien	: JL RAWA SIMPRUG 3 NO 29A		

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari