

No. MR	: PNK20260400170	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: HOTRAJA S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1972 / 54 Tahun 2 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6285198638784		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK SERENA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/76 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 96 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 110 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 32.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 110 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PREDIABETES

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260400170	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: HOTRAJA S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1972 / 54 Tahun 2 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6285198638784		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK SERENA		

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.
- 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 Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

KENDALIKAN PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Hindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, dan buah.
- 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	: PNK20260400170	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: HOTRAJA S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1972 / 54 Tahun 2 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6285198638784		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK SERENA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 3 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 3-5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

CATATAN

- Kadar gula darah/ glukosa puasa Tn. Hotraja S saat ini 112 mg/dL yang mana telah berada pada kategori prediabetes 100-125 mg/dL (GDP Normal 70-99 mg/dL). Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan modifikasi gaya hidup sehat. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Jika pasien sudah mengonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Disarankan melakukan pemeriksaan GDP, TTGO dan HbA1c secara rutin minimal 3 bulan sekali untuk evaluasi fungsi sel beta-pankreas anda agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.
- Hasil menunjukkan asam urat Tn. Hotraja S melebihi batas normal yaitu 7,2 mg/dL (normal <7 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter untuk penanganan lebih lanjut dan jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak. Rutin kontrol kadar asam urat minimal 1-3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260400170	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 May 2026
Nama Pasien	: HOTRAJA S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1972 / 54 Tahun 2 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6285198638784		
Alamat Pasien	: CEK DI APOTEK SERENA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan status gizi, tanda-tanda vital, dan laboratorium Tn. Hotraja S didapatkan hasil status gizi obesitas, peningkatan asam urat, dan prediabetes sehingga disarankan untuk konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut sebagai upaya awal pencegahan penyakit agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.



dr. Putu Devie Sri Astari