

No. MR	: PNK20260400183	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: RIZKY ADITYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Juli 1990 / 35 Tahun 9 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628996524603		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah: diabetes, jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	1 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 4 kali angkat beban dan lari
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	128/83 mmHg
Nadi	:	81 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.8°
Berat Badan	:	111 Kg
Tinggi Badan	:	181 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	33.9 / Obesitas
Lingkar Perut	:	118.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 33.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 118.1 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENINGKATAN EOSINOFIL DAN PENURUNAN MONOSIT
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN SGOT DAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL, PENURUNAN HDL, PENINGKATAN LDL
- PENINGKATAN KADAR HBA1C

No. MR	: PNK20260400183	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: RIZKY ADITYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Juli 1990 / 35 Tahun 9 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628996524603		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 3-5 kali per minggu selama minimal 30 menit secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Hindari minuman alkohol

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH

- 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 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 tinggi lemak, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, makanan atau minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok, karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai 3-5 kali per minggu selama minimal 30 menit secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

No. MR	: PNK20260400183	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: RIZKY ADITYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Juli 1990 / 35 Tahun 9 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 628996524603		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan peningkatan kolesterol total, penurunan HDL, peningkatan LDL, diperkuat dengan SGOT dan SGPT yang meningkat, hal ini dapat berkaitan dengan penurunan fungsi hati. Penurunan fungsi hati dapat diakibatkan karena konsumsi obat-obatan tertentu yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati). Lakukanlah konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Sp.PD-KGEH (Konsultar Gastroenterologi-Hepatologi), untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut dan pengobatan yang tepat.
- Terdapat peningkatan asam urat, lakukanlah konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.
- Terdapat peningkatan HbA1C 5.7 yang termasuk pre-diabetes atau risiko tinggi terjadi diabetes. Batasi konsumsi gula, kadar gula yang dikonsumsi perhari adalah <50 gram.



Astri Nuur Sa'diyyah