

|                    |                                                |                            |                             |
|--------------------|------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260700051                               | Tanggal Pengambilan Sampel | : 24 July 2026              |
| Nama Pasien        | : FRANCESCO                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 26 July 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Male                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 September 2001 / 24 Tahun 10 Bulan 8 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 628170929999                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : BURNHAUS SUNTER                              |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |   |                                            |
|---------------------------|---|--------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : | Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : | TIDAK ADA                                  |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : | DM                                         |
| Konsumsi Obat Rutin       | : | TIDAK ADA                                  |
| Alergi                    | : | TIDAK ADA                                  |
| Pola Makan                | : | 2x sehari, sering ngemil                   |
| Kebiasaan Olahraga        | : | Gym, renang                                |
| Riwayat Merokok           | : | -                                          |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : | Kadang                                     |
| Puasa                     | : | Terakhir makan jam 8                       |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |   |                 |
|--------------------------|---|-----------------|
| Tekanan Darah            | : | 147/96 mmHg     |
| Nadi                     | : | 80 x/menit      |
| Napas                    | : | 12 x/menit      |
| Saturasi Oksigen         | : | 96%             |
| Suhu                     | : | 36.5°           |
| Berat Badan              | : | 150 Kg          |
| Tinggi Badan             | : | 172 Cm          |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : | 50.7 / Obesitas |
| Lingkar Perut            | : | 128 Cm          |
| Pemeriksaan Fisik        | : | -               |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 50.7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 128 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 147/96 MMHG
- HIPERURISEMIA/PENINGKATAN ASAM URAT
- HIPERKOLESTEROLEMIA/PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

### SARAN

#### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m<sup>2</sup>

|                    |                                                |                            |                             |
|--------------------|------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260700051                               | Tanggal Pengambilan Sampel | : 24 July 2026              |
| Nama Pasien        | : FRANCESCO                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 26 July 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Male                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 September 2001 / 24 Tahun 10 Bulan 8 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 628170929999                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : BURNHAUS SUNTER                              |                            |                             |

## 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).
- 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 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 (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, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

### KENDALIKAN KADAR KOLESTEROL TINGGI

|                    |                                                |                            |                             |
|--------------------|------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260700051                               | Tanggal Pengambilan Sampel | : 24 July 2026              |
| Nama Pasien        | : FRANCESCO                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 26 July 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Male                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 September 2001 / 24 Tahun 10 Bulan 8 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 628170929999                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : BURNHAUS SUNTER                              |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 dan seafood lainnya.
- 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).
- Lakukan kontrol Profil Lipid minimal setiap 3-6 bulan sekali agar kondisi anda dapat terkontrol dengan baik.

### 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.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

### REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat. Lakukan pemeriksaan rutin Kolesterol Total dan Asam Urat minimal 1-3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik. Dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Kolesterol total, Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali untuk menilai kadar lemak darah lebih lengkap. Lakukan pemeriksaan Screening Diabetes minimal 1 tahun sekali seperti Gula Darah Puasa, HbA1c, dan TTGO/GD2PP karena anda memiliki riwayat Diabetes pada keluarga.

|                    |                                                |                            |                             |
|--------------------|------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260700051                               | Tanggal Pengambilan Sampel | : 24 July 2026              |
| Nama Pasien        | : FRANCESCO                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 26 July 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Male                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 September 2001 / 24 Tahun 10 Bulan 8 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 628170929999                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : BURNHAUS SUNTER                              |                            |                             |

**MEDICAL REPORT****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 Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Tekanan darah Tn. Francesco mengalami peningkatan yaitu 147/96 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg) yang termasuk dalam kategori Hipertensi Stage 2. 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, diet rendah garam/natrium, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1 minggu di Fasilitas Layanan Kesehatan terdekat 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.
- Beberapa cara untuk mengurangi kadar garam dalam diet yaitu Baca dan perhatikan label pada kemasan makanan berapa kadar sodium (garam) yang tercantum, Kurangi atau hindari makanan olahan karena pada umumnya makanan olahan banyak menggunakan garam dalam proses pembuatannya, Hindari penggunaan garam berlebihan, sebagai gantinya gunakan rempah-rempah sebagai penambah rasa, Memasak sendiri agar dapat mengontrol penggunaan garam dalam makanan.
- Hasil menunjukkan asam urat Tn. Francesco melebihi batas normal yaitu 7,5 mg/dL (normal <7 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan pengobatan asam urat sesuai resep dokter dan 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 Spesialis Penyakit Dalam 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             | : PNK20260700051                               | Tanggal Pengambilan Sampel | : 24 July 2026              |
| Nama Pasien        | : FRANCESCO                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 26 July 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Male                                         | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 September 2001 / 24 Tahun 10 Bulan 8 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 628170929999                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : BURNHAUS SUNTER                              |                            |                             |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah/kolesterol total Tn. Francesco mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 214 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 pertahankan pola olahraga gym dan renang yang telah teratur dijalankan 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 Kolesterol Total minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Kolesterol total, Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali untuk menilai kada lemak darah lebih lengkap dan konsultasikan pada Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.



dr. Putu Devie Sri Astari