

No. MR	: PNK20260700056	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 August 2026
Nama Pasien	: M NABIL MUTTAQIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 November 2009 / 16 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285692808281		
Alamat Pasien	: IDEM		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Asam Urat Tinggi - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TDK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: OMEGA 3
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 2 - 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga jalan kaki
Riwayat Merokok	: Tidak merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 118/68 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 100 Kg
Tinggi Badan	: 178 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 109 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, kanan kiri minus

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 31.6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 109 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- HIPERURISEMIA/PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN FUNGSI HATI/ PENINGKATAN SGOT DAN SGPT
- PENURUNAN HDL/LEMAK BAIK

No. MR	: PNK20260700056	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 August 2026
Nama Pasien	: M NABIL MUTTAQIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 November 2009 / 16 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285692808281		
Alamat Pasien	: IDEM		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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.

No. MR	: PNK20260700056	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 August 2026
Nama Pasien	: M NABIL MUTTAQIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 November 2009 / 16 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285692808281		
Alamat Pasien	: IDEM		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

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).

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20260700056	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 August 2026
Nama Pasien	: M NABIL MUTTAQIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 November 2009 / 16 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285692808281		
Alamat Pasien	: IDEM		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah An. M Nabil Muttaqin lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Obesitas, Lingkar perut berlebih, Tanda-tanda vital dalam batas normal, suara jantung dan paru dalam batas normal, pemeriksaan laboratorium terdapat penurunan fungsi hati yaitu adanya peningkatan SGOT dan SGPT, serta peningkatan asam urat dan penurunan HDL sehingga anda disarankan untuk melakukan konsultasi lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Anak Subspesialis Nutrisi dan Penyakit Metabolik (Sp.A/ Sp.A, Subsp.NMK) agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mencegah komplikasi.
- Berdasarkan kurva CDC, status Gizi Obesitas An. M Nabil Muttaqin didapatkan dari perhitungan IMT aktual (31.6kg/m²)/IMT ideal (20.5 kg/m²) didapatkan hasil 154% yang dikategorikan Obesitas dan memerlukan penanganan dari Dokter Spesialis Anak Subspesialis Nutrisi dan Penyakit Metabolik (Sp.A/ Sp.A, Subsp.NMK)
- 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) sehingga anda disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Anak/Subspesialis Nutrisi dan Penyakit Metabolik (Sp.A/ Sp.A, Subsp.NMK) untuk mencari penyebab dan penanganan lebih lanjut agar tidak terjadi komplikasi.
- Hasil menunjukkan asam urat An. M Nabil Muttaqin melebihi batas normal yaitu 9,2 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 Anak Subspesialis Nutrisi dan Penyakit Metabolik (Sp.A/ Sp.A, Subsp.NMK) 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.



dr. Putu Devie Sri Astari