

No. MR	: PNK20260700062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 August 2026
Nama Pasien	: THEO MERLTHONS POETRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Oktober 1996 / 29 Tahun 9 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281368727704		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	SAKIT KEPALA SEBELAH MIGRAIN
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu : asam urat
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 1 kali jogging
Riwayat Merokok	:	Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Sudah berhenti 2-3 bulan yang lalu
Puasa	:	21.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	120/83 mmHg
Nadi	:	73 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	70 Kg
Tinggi Badan	:	170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	24.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	91 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Sering sakit kepala sesekali

KESIMPULAN

- Lingkar perut 91 cm melebihi batas normal (normal pada laki-laki <90 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan normal
- Tanda-tanda vital / TTV dalam batas normal
- Kadar trombosit tinggi / trombositosis
- Kadar kreatinin tinggi
- Kadar asam urat tinggi
- Kadar SGPT tinggi
- Kadar kolesterol total tinggi

No. MR	: PNK20260700062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 August 2026
Nama Pasien	: THEO MERLTHONS POETRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Oktober 1996 / 29 Tahun 9 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281368727704		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari 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).

KADAR ASAM URAT TINGGI

- Mengatur Pola Makan
 1. Jauhi jeroan: hentikan konsumsi hati, otak, dan ginjal.
 2. Hindari makanan laut: batasi kerang, ikan sarden, dan ikan teri.
 3. Batasi daging merah: kurangi daging sapi atau kambing.
 4. Hindari alkohol dan manis: jauhi bir serta minuman bersoda tinggi fruktosa.
- Mengubah Gaya Hidup Sehat
 1. Minum air putih: konsumsi 8 hingga 10 gelas air setiap hari untuk membantu ginjal membuang asam urat.
 2. Jaga berat badan: turunkan berat badan secara bertahap jika berlebih karena obesitas memicu penumpukan asam urat.
 3. Olahraga teratur: lakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki atau bersepeda saat tidak sedang nyeri.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TINGGI

- 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.

No. MR	: PNK20260700062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 August 2026
Nama Pasien	: THEO MERLTHONS POETRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Oktober 1996 / 29 Tahun 9 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281368727704		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Trombositosis adalah kondisi saat jumlah sel trombosit di dalam darah melebihi batas normal, yaitu di atas 450.000 per mikroliter darah. Kondisi ini dibagi menjadi dua jenis utama, yakni trombositosis primer dan trombositosis sekunder. Konsultasikan lebih lanjut ke dokter spesialis penyakit dalam jika ada keluhan untuk mengetahui penyebab dan mendapatkan penanganan dengan tepat.
- Kadar kreatinin meningkat ringan dapat disebabkan oleh dehidrasi, konsumsi banyak daging, olahraga berat, atau penggunaan obat tertentu, dan tidak selalu menandakan kerusakan ginjal. Konsultasikan lebih lanjut ke dokter spesialis penyakit dalam jika ada keluhan untuk mengetahui penyebab dan mendapatkan penanganan dengan tepat.
- Kadar SGPT (Serum Glutamic Pyruvic Transaminase) yang tinggi menandakan adanya peradangan, stres, atau kerusakan pada sel-sel hati. Kondisi ini paling sering disebabkan oleh perlemakan hati (fatty liver), hepatitis, atau efek samping obat-obatan tertentu. Konsultasikan lebih lanjut ke dokter spesialis penyakit dalam jika ada keluhan untuk mengetahui penyebab dan mendapatkan penanganan dengan tepat.



dr. Noer Muhammad Riansyah R