

No. MR	: PNK20251200007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: RANDI OXTALIDON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Maret 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6282299600088		
Alamat Pasien	: Jl Kebon Kelapa IV No.23 B RT 005/009, Kel Utan Kayu Selatan, Kec. Matraman, Jakarta Timur		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: DM,jantung, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1-2x treadmill, dumbel
Riwayat Merokok	: Vaping
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir 3 bulan yang lalu
Puasa	: Jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 129/99 mmHg
Nadi	: 93 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 92.1 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 33.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 101 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 33.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 101 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PEMERIKSAAN SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN GLUKOSA TTGO 2 JAM (PREDIABETES)

No. MR	: PNK20251200007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: RANDI OXTALIDON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Maret 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6282299600088		
Alamat Pasien	: Jl Kebon Kelapa IV No.23 B RT 005/009, Kel Utan Kayu Selatan, Kec. Matraman, Jakarta Timur		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- Makan teratur, perbanyak sayur & buah, batasi gorengan / fast food / minuman manis.
- Hindari makan sebelum tidur.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan.
- Olahraga 30 menit, 3 - 5x / minggu dan aktivitas ringan.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.

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 bapak/ibu 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).

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin seperti: pemantauan tekanan darah (normal <120/80 mmHg), 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)

No. MR	: PNK20251200007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: RANDI OXTALIDON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Maret 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6282299600088		
Alamat Pasien	: Jl Kebon Kelapa IV No.23 B RT 005/009, Kel Utan Kayu Selatan, Kec. Matraman, Jakarta Timur		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes. Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

CATATAN

- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Tekanan darah dan kadar gula darah mengalami peningkatan, kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi penyakit hipertensi dan diabetes dengan pola hidup sehat.
- Kontrol rutin minimal 2-4 minggu sekali dan konsultasi ke dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik guna mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi lainnya karena bapak memiliki riwayat keluarga dengan diabetes, hipertensi dan penyakit jantung.

No. MR	: PNK20251200007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: RANDI OXTALIDON	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Maret 1988 / 37 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6282299600088		
Alamat Pasien	: Jl Kebon Kelapa IV No.23 B RT 005/009, Kel Utan Kayu Selatan, Kec. Matraman, Jakarta Timur		

MEDICAL REPORT



DERRYL FALARY