

No. MR	: PNK20251200034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: AHMAD FAUJI R	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Mei 1989 / 36 Tahun 7 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6285641684538		
Alamat Pasien	: Jl.Daan Mogot KM.10 No.46 Kedaung Kaliangke		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	Sehari 3x
Kebiasaan Olahraga	:	Jarang, jalan kaki
Riwayat Merokok	:	Tidak merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	147/120 mmHg
Nadi	:	118 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	77.7 Kg
Tinggi Badan	:	173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	26.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	102 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Kurang tidur

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.0 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 102 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN DETAK JANTUNG (TAKIKARDIA)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA
- PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

No. MR	: PNK20251200034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: AHMAD FAUJI R	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Mei 1989 / 36 Tahun 7 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6285641684538		
Alamat Pasien	: Jl.Daan Mogot KM.10 No.46 Kedaung Kaliangke		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 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).
- 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

PENINGKATAN DETAK JANTUNG/HEART RATE (TAKIKARDIA)

- Ditemukan takikardia dengan heart rate 118 x/menit
- Dianjurkan istirahat cukup 7-9 jam/hari dan menghindari aktivitas berat sementara
- Batasi kafein, minuman energi, rokok, dan zat stimulan lainnya
- Cukupi asupan cairan dan kelola stres
- Disarankan evaluasi lanjutan (ulang tanda vital / EKG/ Cek Lab Tiroid dan Elektrolit bila diperlukan)
- Segera konsultasikan ke dokter bila denyut jantung menetap cepat atau disertai keluhan seperti pusing, nyeri dada, sesak, atau berdebar hebat

PENINGKATAN GULA DARAH PUASA

No. MR	: PNK20251200034	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: AHMAD FAUJI R	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Mei 1989 / 36 Tahun 7 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6285641684538		
Alamat Pasien	: Jl.Daan Mogot KM.10 No.46 Kedaung Kaliangke		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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.

PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

- Leukosit sedikit meningkat
- Dianjurkan istirahat cukup, tingkatan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, batuk, nyeri tenggorok, dll)
- Konsultasikan ke dokter untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

CATATAN

- Tekanan darah dan detak jantung melebihi batas normal, sehingga disarankan untuk segera konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah untuk mendapatkan pemeriksaan dan terapi yang tepat agar kondisi anda terpantau dengan baik.
- Kadar gula darah anda mengalami peningkatan. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- Jika IMT dan Lingkar Perut belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.



Christiena Ova