

No. MR	: PNK20251200038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: NASIKHUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1990 / 35 Tahun 7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6289608280883		
Alamat Pasien	: PT,SETIA KAWAN ABADI JL,DAAN MOGOT KM.10 NO.46,RT,006/RW,003,KEDA UNG KALIANGKE,KEC,CENGKAREN G,KOTA JAKARTA BARAT.		

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 1x
Kebiasaan Olahraga	: Tiap Minggu rutin futsal dan badminton
Riwayat Merokok	: Sehari 5 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/82 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 90.2 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 35.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 109 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 35.2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 109 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN ASAM URAT

No. MR	: PNK20251200038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: NASIKHUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1990 / 35 Tahun 7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6289608280883		
Alamat Pasien	: PT,SETIA KAWAN ABADI JL,DAAN MOGOT KM.10 NO.46,RT,006/RW,003,KEDA UNG KALIANGKE,KEC,CENGKAREN G,KOTA JAKARTA BARAT.		

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 (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)

No. MR	: PNK20251200038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: NASIKHUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1990 / 35 Tahun 7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6289608280883		
Alamat Pasien	: PT,SETIA KAWAN ABADI JL,DAAN MOGOT KM.10 NO.46,RT,006/RW,003,KEDA UNG KALIANGKE,KEC,CENGKAREN G,KOTA JAKARTA BARAT.		

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)

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Minum air putih cukup (8 - 12 gelas / hari) untuk membantu pembuangan asam urat.
- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal 1 tahun sekali sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran.

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.

No. MR	: PNK20251200038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: NASIKHUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1990 / 35 Tahun 7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6289608280883		
Alamat Pasien	: PT,SETIA KAWAN ABADI JL,DAAN MOGOT KM.10 NO.46,RT,006/RW,003,KEDA UNG KALIANGKE,KEC,CENGKAREN G,KOTA JAKARTA BARAT.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah sedikit meningkat, kolesterol dan asam urat anda melebihi batas normal. Hal ini dapat berkaitan dengan kondisi obesitas dan kebiasaan merokok yang dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik. Saat ini anda bisa memulai dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan rutin agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit serta komplikasi lainnya.
- Lakukan kontrol ulang dan konsultasikan ke dokter terkait kondisi obesitas, tekanan darah, kolesterol total dan asam urat anda dalam 2-4 minggu.



Christiena Ova