

No. MR	: PNK20251200043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: DANI RAHMATULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 12 September 1996 / 29 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6289604810311		
Alamat Pasien	: Jl Daan Mogot km 10 no 46 Kedaung Kali angke		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipersentensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x1
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2x
Riwayat Merokok	: Ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/78 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 58.4 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 96.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.7 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 96.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

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).

No. MR	: PNK20251200043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: DANI RAHMATULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 12 September 1996 / 29 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6289604810311		
Alamat Pasien	: Jl Daan Mogot km 10 no 46 Kedaung Kali angke		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

- Leukosit sedikit meningkat
- Dianjurkan istirahat cukup, tingkatkan 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

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

No. MR	: PNK20251200043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: DANI RAHMATULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 12 September 1996 / 29 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6289604810311		
Alamat Pasien	: Jl Daan Mogot km 10 no 46 Kedaung Kali angke		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan dokter untuk program yang aman dan sesuai.
- Rekomendasi untuk berhenti merokok karena anda memiliki riwayat Hipertensi pada keluarga sehingga dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular, menerapkan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.



Christiena Ova