

No. MR	: PNK20260100007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: RIZKY EKA YULANDO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285697629204		
Alamat Pasien	: Reni Jaya, Jl Bratasena 2 Blok BB3 No 10 RT 3 RW 14 Reni jaya pamulang tangsel		

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	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga sebelum sakit seminggu sekali yaitulari
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa, terakhir makan jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 155/104 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 98 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 129.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Lutut kanan ada bekas operasi ligamen yang putus oktober 2025, sudah fisioterapi 2 bulan

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 32.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 129.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- ANEMIA RINGAN
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260100007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: RIZKY EKA YULANDO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285697629204		
Alamat Pasien	: Reni Jaya, Jl Bratasena 2 Blok BB3 No 10 RT 3 RW 14 Reni jaya pamulang tangsel		

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	: PNK20260100007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: RIZKY EKA YULANDO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285697629204		
Alamat Pasien	: Reni Jaya, Jl Bratasena 2 Blok BB3 No 10 RT 3 RW 14 Reni jaya pamulang tangsel		

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)

ANEMIA RINGAN

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan.
- Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

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.
- 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.

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.

No. MR	: PNK20260100007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: RIZKY EKA YULANDO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285697629204		
Alamat Pasien	: Reni Jaya, Jl Bratasena 2 Blok BB3 No 10 RT 3 RW 14 Reni jaya pamulang tangsel		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Penanganan obesitas dan peningkatan lingkar perut 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.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Dianjurkan untuk melanjutkan program pemulihan cedera anda secara teratur sesuai rekomendasi dokter Spesialis/Sp.KFR, melakukan latihan penguatan dan peregangan sesuai anjuran, serta menghindari aktivitas berat atau berisiko cedera ulang. Disarankan menjaga kepatuhan terhadap program rehab dan kontrol rutin sesuai jadwal untuk evaluasi progres pemulihan.



Christiena Ova