

No. MR	: PNK20260100033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 January 2026
Nama Pasien	: ADHIKA YUSTIA PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 2 November 1990 / 35 Tahun		
	2 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6281287678701		
Alamat Pasien	: Jl cempaka blok b4 no25		
	rt04/07 , pamulang timur		
	,pamulang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak ada
Alergi	:	Tidak
Pola Makan	:	3x1
Kebiasaan Olahraga	:	Jarang jarang
Riwayat Merokok	:	Iya, aktif
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak ada
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	112/81 mmHg
Nadi	:	77 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	85 Kg
Tinggi Badan	:	175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.8 / Obesitas
Lingkar Perut	:	99.9 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 99.9 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LEUKOSIT
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260100033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 January 2026
Nama Pasien	: ADHIKA YUSTIA PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 2 November 1990 / 35 Tahun		
	2 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6281287678701		
Alamat Pasien	: Jl cempaka blok b4 no25		
	rt04/07 , pamulang timur		
	,pamulang		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 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 anda 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.

PENINGKATAN LEUKOSIT

- Leukosit meningkat (11,04 x10³/μL)
- Dianjurkan istirahat cukup
- Tingkatkan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, sesak napas, batuk, menggigil, nyeri perut, nyeri BAK, nyeri tenggorok)
- Konsultasikan ke dokter untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat

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.

No. MR	: PNK20260100033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 January 2026
Nama Pasien	: ADHIKA YUSTIA PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 2 November 1990 / 35 Tahun		
	2 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6281287678701		
Alamat Pasien	: Jl cempaka blok b4 no25		
	rt04/07 , pamulang timur		
	,pamulang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

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.
- 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

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah dan asam urat mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol, rendah purin dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol dan asam urat harus dengan resep dokter.
- Peningkatan leukosit dapat menjadi penanda infeksi sehingga anda disarankan untuk melakukan pemeriksaan ke Dokter di fasilitas layanan kesehatan terdekat.



Christiena Ova