

No. MR	: PNK20260100046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: ACHMAD FAUZI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 April 1992 / 33 Tahun 9 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285215558822		
Alamat Pasien	: Pt setia kawan abadi		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: .
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: .
Alergi	: .
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1 kali hari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Tidak

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 119/73 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 85 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 27,8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 97 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL NORMAL
- ANEMIA

SARAN

IMT OBESITAS DAN 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	: PNK20260100046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: ACHMAD FAUZI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 April 1992 / 33 Tahun 9 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285215558822		
Alamat Pasien	: Pt setia kawan abadi		

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 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.

ANEMIA

- Hindari meminum teh/kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan.
- Konsumsi Vitamin C untuk peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Istirahat yang cukup.
- Lakukan konsultasi kesehatan jika terdapat keluhan seperti lemas, letih, lesu, dan mudah lelah.

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 setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260100046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: ACHMAD FAUZI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 April 1992 / 33 Tahun 9 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285215558822		
Alamat Pasien	: Pt setia kawan abadi		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan Bapak mengalami anemia. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia, antara lain karena adanya proses peradangan dalam tubuh yang berlangsung lama, kurangnya penyerapan zat besi dan vitamin B12, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk penegakkan diagnosis serta penanganan yang tepat.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan berkala 6 bulan-1 tahun sekali secara rutin agar Kesehatan Bapak dapat terpantau dengan baik.



Fenetta F A Masinambow