

|                    |                                                                    |                            |                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260100072                                                   | Tanggal Pengambilan Sampel | : 29 January 2026  |
| Nama Pasien        | : M. IRJI AMRULLAH ADAM                                            | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 03 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                             | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 23 Maret 1973 / 52 Tahun 10 Bulan 11 Hari                        |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6281280882031                                                    |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : PT Suluh Ardhi Engineering,<br>Cibis 8 Jl. TB Simatupang<br>No.2 |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : Asam urat, hipertensi                      |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Tidak ada                                  |
| Konsumsi Obat Rutin       | : Festaric, ramypril                         |
| Alergi                    | : -                                          |
| Pola Makan                | : 3 kali sehari                              |
| Kebiasaan Olahraga        | : 2 kali seminggu jalan kaki                 |
| Riwayat Merokok           | : Tidak pernah                               |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Tidak pernah                               |
| Puasa                     | : Puasa, terakhir makan jam 9 malam          |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                                                                                 |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 115/73 mmHg                                                                                   |
| Nadi                     | : 74 x/menit                                                                                    |
| Napas                    | : 13 x/menit                                                                                    |
| Saturasi Oksigen         | : 95%                                                                                           |
| Suhu                     | : 36.3°                                                                                         |
| Berat Badan              | : 61.5 Kg                                                                                       |
| Tinggi Badan             | : 161 Cm                                                                                        |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 23.7 / Berat badan normal                                                                     |
| Lingkar Perut            | : 92 Cm                                                                                         |
| Pemeriksaan Fisik        | : Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus 0.25 kanan dan kiri plus 2 kanan dan kiri |

### KESIMPULAN

- IMT 23,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 92 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA VITAL NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

### SARAN

#### LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

|                    |                                                                    |                            |                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260100072                                                   | Tanggal Pengambilan Sampel | : 29 January 2026  |
| Nama Pasien        | : M. IRJI AMRULLAH ADAM                                            | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 03 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                             | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 23 Maret 1973 / 52 Tahun 10 Bulan 11 Hari                        |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6281280882031                                                    |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : PT Suluh Ardhi Engineering,<br>Cibis 8 Jl. TB Simatupang<br>No.2 |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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).

### CATATAN

- Lingkaran perut saat ini mengalami sedikit peningkatan, sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten.
- Pertahankan dan bila perlu tingkatkan pola olahraga atau aktivitas fisik yang sudah dijalankan selama ini. Lakukan secara konsisten agar tubuh tetap bugar dan sehat.
- Untuk keluhan pada mata, disarankan untuk cek berkala ke dokter Spesialis Mata untuk koreksi kondisi rabun pada mata Anda.
- Tetap lanjutkan konsumsi obat rutin dan disarankan untuk kontrol kembali dengan Dokter yang merawat Anda untuk pemantauan kondisi yang berkelanjutan.



Fenetta F A Masinambow