

No. MR	: PNK20260100074	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: RUDI SUWANDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Januari 1969 / 57 Tahun 0 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282124985918		
Alamat Pasien	: PT Suluh Ardhi Engineering		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Diabetes - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DM, hipertensi, gerd
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah sirosis Ibu dm
Konsumsi Obat Rutin	:	Gliquidon 30, clopi 75, Valsartan 160
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 3 kali, jalan kaki sepeda
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	101/69 mmHg
Nadi	:	73 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	99 Kg
Tinggi Badan	:	170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	34.3 / Obesitas
Lingkar Perut	:	115 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT 34,3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 115 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN EUSINOFIL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100074	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: RUDI SUWANDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Januari 1969 / 57 Tahun 0 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282124985918		
Alamat Pasien	: PT Suluh Ardhi Engineering		

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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang
- 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 serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami obesitas yang ditandai juga dengan lingkaran perut melebihi batas normal serta peningkatan kolesterol total. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, rendah kolesterol, disertai olahraga rutin dengan target penurunan berat badan yang sesuai.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar Eosinofil (salah satu jenis sel darah putih) Bapak meningkat. Ini bisa terjadi karena beberapa penyebab seperti reaksi alergi, infeksi parasit, penyakit autoimun, atau gangguan hormon. Bapak dapat datang ke fasilitas kesehatan terdekat jika merasakan gejala agar dilakukan pemantauan.

No. MR	: PNK20260100074	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: RUDI SUWANDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Januari 1969 / 57 Tahun 0 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282124985918		
Alamat Pasien	: PT Suluh Ardhi Engineering		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk riwayat penyakit Diabetes dan Hipertensi Bapak, saat ini dalam kondisi terkontrol baik. Tetap minum obat rutin yang diresepkan oleh Dokter yang merawat Bapak, jangan mengurangi atau menambah dosis serta jenis obat tanpa berkonsultasi dahulu dengan Dokter.
- Untuk riwayat penyakit GERD Bapak, hindari makan malam dalam jumlah besar, asupan makanan tinggi lemak, dan langsung berbaring setelah makan karena dapat memperparah gejala. Tetap lakukan restriksi kalori dan aktivitas fisik secara konsisten. Saat akan tidur, naikan kepala tempat tidur 15-20 cm untuk mengurangi paparan asam dari lambung naik ke kerongkongan. Jika keluhan terus menerus dirasakan, Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk penanganan lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali, mengingat Bapak memiliki riwayat penyakit kronis (Diabetes dan Hipertensi), agar kondisi tetap terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Bapak juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow