

No. MR	: PNK20260100076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: IWAN YUSWONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1973 / 52 Tahun 10 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283738513		
Alamat Pasien	: Cibis		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 2x jogging, sepeda, renang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Jam set 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/76 mmHg
Nadi	: 87 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 69.1 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 23,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 90 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN ASAM URAT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: IWAN YUSWONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1973 / 52 Tahun 10 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283738513		
Alamat Pasien	: Cibis		

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 (tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat).

PENINGKATAN KOLESTEROL

- Lakukan olahraga rutin seperti jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x/minggu.
- Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak. Disarankan juga untuk mengonsumsi oatmeal atau produk tinggi sterol serta buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol.
- Kurangi gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, serta jeroan.

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.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20260100076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: IWAN YUSWONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1973 / 52 Tahun 10 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281283738513		
Alamat Pasien	: Cibis		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami sedikit peningkatan, sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten.
- Kadar kolesterol total 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.
- Kadar asam urat mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin. Lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi yang meradang, kemerahan dan bengkak.
- 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 keseluruhan kondisi anda, disarankan untuk kontrol dengan Dokter bila ada keluhan serta pemantauan berkala untuk kadar kolesterol dan asam urat yang saat ini sedang mengalami peningkatan.



Fenetta F A Masinambow