

No. MR	: PNK20260100068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: TRI HARTANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Januari 1977 / 49 Tahun 0 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6282123842251		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, hipotensia
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jogging 4-5 kali seminggu plan seminggu 2 kali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa, set.9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 110/72 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 89.4 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 110.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus kanan 4, kiri minus 2

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 29.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 110.6 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260100068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: TRI HARTANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Januari 1977 / 49 Tahun 0 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6282123842251		
Alamat Pasien	: Cilandak		

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

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 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).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).

No. MR	: PNK20260100068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: TRI HARTANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Januari 1977 / 49 Tahun 0 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6282123842251		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa 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.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan (kolesterol total 264 mg/dL). 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. Lakukan pemeriksaan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan terdekat.
- Karena anda memiliki riwayat Hipertensi di keluarga maka disarankan untuk mencegah hipertensi dengan C-E-R-D-I-K serta menghindari komplikasi penyakit.



Christiena Ova