

No. MR	: PNK20260100086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: SATRYO H. WIBOWO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Maret 1974 / 51 Tahun 10 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811322499		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: DM, jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/76 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 110.2 Kg
Tinggi Badan	: 169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 38.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 133 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 38,6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 133 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN ASAM URAT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: SATRYO H. WIBOWO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Maret 1974 / 51 Tahun 10 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811322499		
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, serta 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

HIPERTENSI/TEKANAN DARAH TINGGI

- Kendalikan hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan Gerakan PATUH (Berdasarkan Anjuran Kemenkes)
- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

HIPERURISEMIA/PENINGKATAN ASAM URAT

- 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.

PENINGKATAN KOLESTEROL

No. MR	: PNK20260100086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: SATRYO H. WIBOWO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Maret 1974 / 51 Tahun 10 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62811322499		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk menegakkan diagnosis Hipertensi, diperlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Lingkar perut mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Anda juga mengalami peningkatan berat badan yang dikategorikan Obesitas.
- Kadar kolesterol 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 terutama dengan menghindari makanan tinggi purin. Lakukan pemantauan rutin dengan pemeriksaan ulang kadar asam urat.
- Untuk keseluruhan kondisi anda, jika diperlukan, konsultasikan lebih lanjut dengan dokter Spesialis Gizi dan dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan serta pemantauan yang tepat.



Fenetta F A Masinambow