

No. MR	: PNK20260200010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 February 2026
Nama Pasien	: UMARUDDIN S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Februari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6282341093439		
Alamat Pasien	: Jl Famili II No 58. Kelurahan Tanjung Barat, Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Asma
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah dan ibu Hipersentensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1-2 kali, angkat beban dan jalan santai
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang, sebulan ini tidak ada
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 131/78 mmHg
Nadi	: 71 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 71.5 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 99 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 99 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 February 2026
Nama Pasien	: UMARUDDIN S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Februari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6282341093439		
Alamat Pasien	: Jl Famili II No 58. Kelurahan Tanjung Barat, Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

No. MR	: PNK20260200010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 February 2026
Nama Pasien	: UMARUDDIN S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Februari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6282341093439		
Alamat Pasien	: Jl Famili II No 58. Kelurahan Tanjung Barat, Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

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).

PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

- Leukosit sedikit meningkat ($9,23 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- Dianjurkan istirahat cukup
- Tingkatkan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, batuk, nyeri tenggorok)
- Konsultasikan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

CEGAH KEKAMBUHAN ASMA

- Menggunakan obat asma secara teratur sesuai anjuran dokter. Tidak menghentikan atau mengubah dosis obat tanpa konsultasi

No. MR	: PNK20260200010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 February 2026
Nama Pasien	: UMARUDDIN S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Februari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6282341093439		
Alamat Pasien	: Jl Famili II No 58. Kelurahan Tanjung Barat, Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Menghindari pencetus asma (debu, asap rokok, polusi, udara dingin, bau menyengat)
- Menggunakan masker bila berada di lingkungan berdebu/berpolusi
- Memantau gejala asma (sesak, mengi, penggunaan obat asma yang semakin sering) dan mengamati tanda infeksi (demam, batuk berdahak, nyeri tenggorokan)
- Segera ke fasilitas kesehatan bila keluhan memburuk
- Cukup istirahat dan tidur, konsumsi makanan bergizi seimbang, minum air putih yang cukup
- Tidak merokok dan menghindari asap rokok

CATATAN

- Apabila keluhan asma/sesak anda semakin memburuk, segera ke Dokter di fasilitas layanan kesehatan terdekat.
- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya karena anda memiliki riwayat keluarga Hipertensi.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah 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.
- Secara keseluruhan hasil pemeriksaan bapak Umaruddin S membutuhkan konsultasi lebih lanjut ke Dokter dilayanan kesehatan terdekat agar kondisi bapak dapat terpantau dengan baik.



Christiena Ova