

No. MR	: PNK20260200016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 February 2026
Nama Pasien	: EKI FEBRIANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Februari 2000 / 26 Tahun 0 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807551836		
Alamat Pasien	: Jl.limo no 45 Kebayoran lama Jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: Seafood
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 4-5 x gym
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 1 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 119/82 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 96 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 31.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 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	: PNK20260200016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 February 2026
Nama Pasien	: EKI FEBRIANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Februari 2000 / 26 Tahun 0 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807551836		
Alamat Pasien	: Jl.limo no 45 Kebayoran lama Jakarta selatan		

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).
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan 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).

CATATAN

No. MR	: PNK20260200016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 February 2026
Nama Pasien	: EKI FEBRIANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Februari 2000 / 26 Tahun 0 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807551836		
Alamat Pasien	: Jl.limo no 45 Kebayoran lama Jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan anda mengalami kondisi obesitas dan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola hidup sehat dan pola makan rendah kolesterol agar kondisi anda tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jika obesitas anda tidak mengalami perubahan setelah modifikasi gaya hidup maka disarankan konsultasi ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang aman dan sesuai dengan kebutuhan tubuh anda.



Christiena Ova