

No. MR	: PNK20260200037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: IRMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 November 1986 / 39 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6285853561151		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/79 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 67.6 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 91.7 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 25,4 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 91,7 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: < 90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- VISUS OD 20/120 OS 20/80 (GANGGUAN REFRAKSI RINGAN-SEDANG)
- EKG DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN EOSINOFIL

No. MR	: PNK20260200037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: IRMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 November 1986 / 39 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6285853561151		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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	: PNK20260200037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: IRMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 November 1986 / 39 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6285853561151		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

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

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat dengan ketidakseimbangan profil lipid Bapak. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Jika berat badan belum turun dan kadar kolesterol masih meningkat meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan visus didapatkan Bapak tidak mengalami buta warna namun pada pemeriksaan tajam penglihatan Bapak mengalami gangguan Refraksi Ringan-Sedang, sehingga Bapak disarankan untuk melakukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut ke Dokter Spesialis Mata.
- Hasil pemeriksaan rekam jantung dalam batas normal. Tetap lakukan pola hidup sehat sesuai anjuran. Bila muncul gejala seperti jantung berdebar, sesak nafas, nyeri dada segera kunjungi fasilitas kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan kadar eosinofil meningkat. Umumnya kondisi ini berhubungan dengan alergi atau infeksi, perlu pemantauan jika memiliki gejala.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow