

No. MR	: PNK20260300009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: LULUK DWIATMOKO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Juli 1980 / 45 Tahun 7 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289692058554		
Alamat Pasien	: JL KESELAMATAN NO 16 RT 10 RW03 TEBET MANGGARAI 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	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Makan sahur

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 121/94 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 98 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 112 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tangan kebas/sakit sebelah kanan, kaki kiri sakit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 32 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 112 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260300009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: LULUK DWIATMOKO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Juli 1980 / 45 Tahun 7 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289692058554		
Alamat Pasien	: JL KESELAMATAN NO 16 RT 10 RW03 TEBET MANGGARAI 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 - 8 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)

No. MR	: PNK20260300009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: LULUK DWIATMOKO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Juli 1980 / 45 Tahun 7 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289692058554		
Alamat Pasien	: JL KESELAMATAN NO 16 RT 10 RW03 TEBET MANGGARAI SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TINGGI

- 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

- 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.
- 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.
- Untuk keluhan nyeri kaki dan kebas pada tangan dapat disebabkan akibat kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi yang dapat mengganggu aliran darah ke saraf perifer sehingga anda sebaiknya di evaluasi lebih lanjut ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan terdekat untuk pemeriksaan lebih lanjut apakah ada trauma/cidera, overused, tegang otot atau kondisi yang melibatkan saraf anggota gerak, dan saat ini disarankan untuk menjaga pola hidup sehat, diet rendah kolesterol dan rendah garam, beristirahat cukup dan tidak melakukan aktivitas berat seperti mengangkat beban berat, dan melakukan gerakan repetitif dalam durasi yang lama.
- 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.

No. MR	: PNK20260300009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: LULUK DWIATMOKO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Juli 1980 / 45 Tahun 7 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289692058554		
Alamat Pasien	: JL KESELAMATAN NO 16 RT 10 RW03 TEBET MANGGARAI SELATAN		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow