

No. MR	: PNK20260300016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: FERDY PRIADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Maret 1999 / 26 Tahun 11 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289652083126		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JL GRIYA JELITA BLOK I NO 25		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: 1 seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/68 mmHg
Nadi	: 56 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 35.8°
Berat Badan	: 90 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 103.7 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 30,4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 103,7 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT OBESITAS, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260300016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: FERDY PRIADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Maret 1999 / 26 Tahun 11 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289652083126		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JL GRIYA JELITA BLOK I NO 25		

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, minuman manis.
- 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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- 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

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan Dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan peningkatan kolesterol total dalam darah, di mana pada Bapak nilainya juga mengalami peningkatan. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260300016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: FERDY PRIADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Maret 1999 / 26 Tahun 11 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289652083126		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JL GRIYA JELITA BLOK I NO 25		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Bila perlu, konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow