

No. MR	: PNK20260400051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PRAKA PUNTADEWA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Oktober 1992 / 33 Tahun 6 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285163031272		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	COVID 19 (2023) DIRAWAT
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Bapak : diabetes, Ibu: Asam urat
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3x sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu sekali kardio, yoga
Riwayat Merokok	:	Vape seminggu sekali
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Sebulan sekali
Puasa	:	19.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	123/70 mmHg
Nadi	:	70 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	82 Kg
Tinggi Badan	:	173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.4 / Obesitas
Lingkar Perut	:	102 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik baik, penglihatan baik, pendengaran baik.

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 102 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- LEUKOSITOSIS
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260400051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PRAKA PUNTADEWA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Oktober 1992 / 33 Tahun 6 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285163031272		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

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 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 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, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- 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 Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, yoga, pilates 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, alkohol, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan.

No. MR	: PNK20260400051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PRAKA PUNTADEWA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Oktober 1992 / 33 Tahun 6 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285163031272		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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/LEUKOSITOSIS

- Leukosit sedikit meningkat ($11,50 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani karena anda memiliki keluarga dengan riwayat asam urat dan diabetes.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 256 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan pertahankan olahraga yoga dan kardio yang anda lakukan secara teratur agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260400051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: PRAKA PUNTADEWA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Oktober 1992 / 33 Tahun 6 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285163031272		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Peningkatan Leukosit dapat terjadi karena adanya infeksi atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Disarankan evaluasi dan kontrol lanjutan sesuai indikasi klinis ke Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat.
- Untuk mempertahankan kesehatan Tn. Praka Puntadewa disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian vape secara bertahap karena paparan zat vape dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik, paru-paru, kardiovaskular dan memperparah kondisi kolesterol tinggi yang anda alami. Dapat diawali dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan vape secara bertahap setiap minggu, tunda waktu vaping pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan vaping, ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, atau inhaler khusus penghentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, dan relaksasi), hindari anggapan pods/vaping sebagai alternatif aman untuk merokok, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti pods/vape/merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.



dr. Putu Devie Sri Astari