

No. MR	: PNK20260400084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: NAUFAL WIRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Mei 1999 / 26 Tahun 10 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281299198228		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM LAMBUNG
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 4-5x ngegym, padel
Riwayat Merokok	: Sehari sebungkus
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 139/92 mmHg
Nadi	: 64 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 87 Kg
Tinggi Badan	: 177 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 94 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 94 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260400084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: NAUFAL WIRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Mei 1999 / 26 Tahun 10 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281299198228		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

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).
- 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).
- 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.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 3 bulan sekali.
- 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 7-9 jam), hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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.
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan).

CATATAN

No. MR	: PNK20260400084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: NAUFAL WIRATAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Mei 1999 / 26 Tahun 10 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281299198228		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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.
- Tekanan darah Tn. Naufal Wiratama mengalami peningkatan yaitu 139/92 mmHg (Tekanan darah normal 120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, pertahankan kebiasaan rutin berolahraga gym dan padel anda yang sudah sangat baik, upayakan berhenti merokok secara perlahan dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Upayakan Penghentian Rokok secara bertahap untuk mengurangi resiko penyakit kronik seperti hipertensi, jantung, diabetes, kolesterol dan ppok yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah rokok/vape secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, ganti kebiasaan merokok satu bungkus sehari dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, dan inhaler khusus pengentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, relaksasi), hindari anggapan vaping sebagai alternatif aman, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.



dr. Putu Devie Sri Astari