

No. MR	: PNK20260400088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: REZA A. MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Juni 1976 / 49 Tahun 9 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 62818807805		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	3-5x treadmill, sepeda, gym
Riwayat Merokok	:	Ngepods
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Terakhir Rabu lalu
Puasa	:	Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	117/75 mmHg
Nadi	:	88 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.1°
Berat Badan	:	70 Kg
Tinggi Badan	:	174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	98 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Keracunan jadinya diare

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL/OBESITAS SENTRAL (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT DAN KENDALIKAN OBESITAS SENTRAL

- Terapkan prinsip Isi Piringku yaitu ½ piring berisi sayur & buah, ¼ piring berisi protein sehat, ¼ piring berisi karbohidrat kompleks). Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur kaya serat).

No. MR	: PNK20260400088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: REZA A. MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Juni 1976 / 49 Tahun 9 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 62818807805		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 6 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- I = Istirahat cukup, tidur cukup 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 = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

No. MR	: PNK20260400088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: REZA A. MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Juni 1976 / 49 Tahun 9 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 62818807805		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin setiap 6 bulan sekali. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi Tn. Reza A. Maulana dalam kondisi stabil. Pertahankan pola hidup sehat dan olahraga treadmill, gym dan sepeda yang telah anda lakukan dengan sangat baik. Lakukan kontrol kesehatan minimal 6 bulan sekali sebagai upaya awal pencegahan penyakit agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik karena anda memiliki keluarga dengan riwayat diabetes.
- Lingkar perut anda saat ini 98 cm yaitu mengalami peningkatan (normal pada laki-laki <90 cm) sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Hasil pemeriksaan laboratorium anda dalam batas normal, sehingga untuk riwayat kolesterol anda disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat dan sterol, seperti: 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.
- Untuk keluhan diare anda disarankan untuk banyak minum cairan (air putih atau oralit) guna mencegah dehidrasi, konsumsi makanan lunak dan higienis, hindari makanan pedas/berlemak sementara waktu, serta segera kontrol ke dokter apabila diare berlangsung lebih dari 3 hari, disertai demam tinggi, muntah terus-menerus, atau terdapat darah pada feses.
- Untuk mempertahankan kesehatan disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian Pods secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan pods secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, 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.

No. MR	: PNK20260400088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: REZA A. MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Juni 1976 / 49 Tahun 9 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 62818807805		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi Tn. Reza A. Maulana dalam kondisi stabil. Pertahankan pola hidup sehat dan olahraga treadmill, gym dan sepeda yang telah anda lakukan dengan sangat baik. Lakukan kontrol kesehatan minimal 6 bulan sekali sebagai upaya awal pencegahan penyakit agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik karena anda memiliki keluarga dengan riwayat diabetes.
- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Hasil pemeriksaan laboratorium anda dalam batas normal, sehingga untuk riwayat kolesterol anda disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi serat dan sterol, seperti: 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.
- Untuk keluhan diare anda disarankan untuk banyak minum cairan (air putih atau oralit) guna mencegah dehidrasi, konsumsi makanan lunak dan higienis, hindari makanan pedas/berlemak sementara waktu, serta segera kontrol ke dokter apabila diare berlangsung lebih dari 3 hari, disertai demam tinggi, muntah terus-menerus, atau terdapat darah pada feses.
- Untuk mempertahankan kesehatan disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian Pods secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan pods secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, 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