

No. MR	: PNK20260400099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: MOH DZIKRI KURNIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Desember 2001 / 24 Tahun		
	4 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310041072		
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	:	1x bulan
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	110/70 mmHg
Nadi	:	75 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	43.6 Kg
Tinggi Badan	:	170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	15.1 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	:	65 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Pusing karena begadang

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 15,1 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 65 CM (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

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- IMT < 18,5 kg/m²
- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.

No. MR	: PNK20260400099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: MOH DZIKRI KURNIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Desember 2001 / 24 Tahun 4 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310041072		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu full cream / smoothies, tambahkan mentega pada makanan.
- Olahraga ringan rutin 3 - 5 kali / minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7 - 9 jam dan kelola stres.
- Anda bisa berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk mendapat saran dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari bergadang dan 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.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- 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 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.

No. MR	: PNK20260400099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: MOH DZIKRI KURNIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Desember 2001 / 24 Tahun 4 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310041072		
Alamat Pasien	: RECAPITAL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan minimal 1 tahun sekali, 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

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, kondisi Tn. Moh Dzikri Kurnia saat ini dalam kondisi sehat dan stabil sehingga disarankan mempertahankan pola hidup sehat dan rutin kontrol minimal 1 tahun sekali karena anda memiliki risiko diabetes pada keluarga.



dr. Putu Devie Sri Astari