

No. MR	: PNK20260700011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: KRISNA WIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Agustus 1981 / 44 Tahun 11 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281931716714		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu jalan kaki
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari 6 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/79 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 88.4 Kg
Tinggi Badan	: 176 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 108 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal,

KESIMPULAN

- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Lingkar perut berlebih 108cm (normal pada pria <90cm)
- Indeks massa tubuh obesitas
- Leukosit darah sedikit meningkat
- Kadar kolesterol HDL rendah

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- 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).

No. MR	: PNK20260700011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: KRISNA WIJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Agustus 1981 / 44 Tahun 11 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281931716714		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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).

CATATAN

- Kadar leukosit yang sedikit meningkat (biasanya sedikit di atas normal 10.000 sel per mikroliter) sering kali merupakan respons imun normal tubuh saat melawan infeksi ringan, peradangan, stres fisik, alergi, atau efek samping obat tertentu. Biasanya, ini bukanlah tanda kondisi medis yang berbahaya, namun konsultasikan ke dokter penyakit dalam jika ada keluhan lebih lanjut.
- Lingkaran perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkaran pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.



dr. Noer Muhammad Riansyah R