

No. MR	: PNK20260700015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: RD MUHAMMAD LUTHFI FIRMANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Desember 1994 / 31 Tahun 7 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6287788100320		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Batuk - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga 1 -2 kali bulutangkis, sepak bola
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/81 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 78.6 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan minus1, 5kanan kiri, pendengaran normal

KESIMPULAN

- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Lingkar perut berlebih 95cm (normal pada pria <90cm)
- Indeks massa tubuh obesitas
- Kreatinin sedikit meningkat
- Kadar kolesterol total meningkat, trigliserida dan LDL meningkat, HDL menurun
- Leukosit dalam urin +15

No. MR	: PNK20260700015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: RD MUHAMMAD LUTHFI FIRMANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Desember 1994 / 31 Tahun 7 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6287788100320		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN 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).
- 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).

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, 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, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- 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.
- Kreatinin sedikit naik bisa disebabkan oleh dehidrasi, konsumsi suplemen kreatin, diet tinggi daging, atau olahraga berat. Kondisi ini sering kali bersifat sementara. Namun jika ada keluhan lebih lanjut sebaiknya konsultasikan ke dokter spesialis penyakit dalam.

No. MR	: PNK20260700015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: RD MUHAMMAD LUTHFI FIRMANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Desember 1994 / 31 Tahun 7 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6287788100320		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Adanya leukosit dalam urine (leukosituria) menandakan tubuh sedang merespons infeksi atau peradangan di saluran kemih. Kadar normal biasanya adalah 0-5 sel per lapangan pandang besar. Jika jumlahnya tinggi, ini sering menjadi indikasi utama Infeksi Saluran Kemih (ISK), batu ginjal, atau peradangan uretra. Konsultasikan ke dokter spesialis urologi jika ada keluhan lebih lanjut.



dr. Noer Muhammad Riansyah R