

No. MR	: PNK20260700017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: ISEP SAEFUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Januari 1977 / 49 Tahun 6 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710935974		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI. TANJUNG BARAT INDAH JL. TERATAI VIII NO.2 BLOK L, RT.4/RW.2, WEST TANJUNG, JAGAKARSA, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12530		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Lutut - 8-14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Bulu tangkis 1 seminggu sekali
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 19.30 terakhir makan

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/91 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 66.3 Kg
Tinggi Badan	: 161 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 91 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik fit, penglihatan +1.75, pendengaran normal, di belakang lutut terasa pegal dan narik narik.

KESIMPULAN

- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Lingkar perut berlebih 91cm (normal pada laki-laki <90cm)
- Indeks massa tubuh overweight
- Kadar kolesterol HDL rendah, LDL meningkat

No. MR	: PNK20260700017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: ISEP SAEFUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Januari 1977 / 49 Tahun 6 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710935974		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI. TANJUNG BARAT INDAH JL. TERATAI VIII NO.2 BLOK L, RT.4/RW.2, WEST TANJUNG, JAGAKARSA, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12530		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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 nanas 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

No. MR	: PNK20260700017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: ISEP SAEFUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Januari 1977 / 49 Tahun 6 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710935974		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI. TANJUNG BARAT INDAH JL. TERATAI VIII NO.2 BLOK L, RT.4/RW.2, WEST TANJUNG, JAGAKARSA, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12530		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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.



dr. Noer Muhammad Riansyah R