

No. MR	: PNK20260700020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: DENI SUHARYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Juli 1973 / 53 Tahun 0 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285720090793		
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	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 6

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 129/98 mmHg
Nadi	: 88 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 78.7 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 100 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Lingkar perut berlebih 100cm (normal pada laki-laki <90cm)
- Indeks massa tubuh obesitas
- Leukosit darah sedikit meningkat
- Kreatinin sedikit meningkat
- Asam urat sedikit meningkat

No. MR	: PNK20260700020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: DENI SUHARYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Juli 1973 / 53 Tahun 0 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285720090793		
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

KESIMPULAN

- Kadar kolesterol total dan LDL meningkat

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 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).

No. MR	: PNK20260700020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: DENI SUHARYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Juli 1973 / 53 Tahun 0 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285720090793		
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.
- Leukosit sedikit meningkat biasanya menandakan sistem imun sedang melawan infeksi ringan, peradangan, atau dipicu oleh stres fisik, kelelahan, dan dehidrasi. Kenaikan kecil umumnya bersifat sementara dan bukan kondisi yang darurat, namun konsultasikan ke dokter spesialis penyakit dalam jika ada keluhan lebih lanjut.
- Kreatinin naik sedikit bisa disebabkan oleh dehidrasi, konsumsi suplemen kreatin, diet tinggi daging, atau olahraga berat. Kondisi ini sering kali bersifat sementara. Namun konsultasikan lebih lanjut ke dokter spesialis penyakit dalam jika ada keluhan lebih lanjut.
- Kadar asam urat dalam darah sedikit meningkat namun kondisi ini bisa dicegah berkembang menjadi Hiperurisemia dengan melakukan diet rendah purin.



dr. Noer Muhammad Riansyah R