

No. MR	: PNK20260700037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: MARCHELLO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juni 2000 / 26 Tahun 1 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628170939999		
Alamat Pasien	: BURNHAUS SUNTER		

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	:	2 kai sehari, ngemil manis
Kebiasaan Olahraga	:	Gym dan pilates, jalan kaki 2 kali sehari
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Occasional
Puasa	:	Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	119/75 mmHg
Nadi	:	78 x/menit
Napas	:	20 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	92.5 Kg
Tinggi Badan	:	172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	31.3 / Obesitas
Lingkar Perut	:	94 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik baik

KESIMPULAN

- IMT 31,3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 94 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- 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	: PNK20260700037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: MARCHELLO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juni 2000 / 26 Tahun 1 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628170939999		
Alamat Pasien	: BURNHAUS SUNTER		

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.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu mendukung penurunan kolesterol. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai 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).
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Saudara dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudara.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Saudara mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan kadar kolesterol total yang meningkat. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Saudara.
- Untuk keluhan jantung berdebar yang dirasakan oleh Saudara, dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti kelelahan, kurang tidur, kondisi stress, konsumsi makanan atau minuman yang memicu peningkatan denyut jantung seperti kopi, atau dapat menjadi tanda penyakit tertentu. Saudara disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan seperti rekam jantung (EKG) atau pemeriksaan lainnya menurut petunjuk Dokter Spesialis Jantung untuk menegakkan diagnosis. Jika keluhan dirasakan sampai mengganggu aktivitas, disarankan untuk datang ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260700037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: MARCHELLO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juni 2000 / 26 Tahun 1 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628170939999		
Alamat Pasien	: BURNHAUS SUNTER		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Saudara disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow