

No. MR	: PNK20260700060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 July 2026
Nama Pasien	: ALVIAN ARI PURNAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1999 / 27 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62895330908884		
Alamat Pasien	: GOLD COAST OFFICE EIFFEL TOWER PANTAI INDAH KAPUK ST, RT.6/RW.2, KAMAL MUARA, PENJARINGAN, NORTH JAKARTA CITY, JAKARTA 14470		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu : diabetes dan hipertensi Ayah : penyumbatan pada jantung
Konsumsi Obat Rutin	: PSIKOTROPIKA (RACIKAN)
Alergi	: IBUPROFEN
Pola Makan	: 1-2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3 kali gym
Riwayat Merokok	: Vape
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ya. Terakhir bu.an lalu
Puasa	: 10.15

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/69 mmHg
Nadi	: 60 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 83 Kg
Tinggi Badan	: 171 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 96 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- Lingkar perut melebihi batas normal 96 cm (normal laki-laki <90cm)
- Indeks massa tubuh/IMT berat badan obesitas
- Tanda-tanda vital/TTV dalam batas normal
- Leukositosis ringan
- Kolesterol HDL rendah

No. MR	: PNK20260700060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 July 2026
Nama Pasien	: ALVIAN ARI PURNAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1999 / 27 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62895330908884		
Alamat Pasien	: GOLD COAST OFFICE EIFFEL TOWER PANTAI INDAH KAPUK ST, RT.6/RW.2, KAMAL MUARA, PENJARINGAN, NORTH JAKARTA CITY, JAKARTA 14470		

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 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

- Jika berat badan dan lingkaran pinggang belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.

No. MR	: PNK20260700060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 July 2026
Nama Pasien	: ALVIAN ARI PURNAMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Mei 1999 / 27 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 62895330908884		
Alamat Pasien	: GOLD COAST OFFICE EIFFEL TOWER PANTAI INDAH KAPUK ST, RT.6/RW.2, KAMAL MUARA, PENJARINGAN, NORTH JAKARTA CITY, JAKARTA 14470		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Leukositosis ringan adalah kondisi ketika jumlah sel darah putih sedikit di atas batas normal, sering kali disebabkan oleh respons tubuh terhadap infeksi ringan, stres fisik, atau peradangan. Pada orang dewasa, nilai normal leukosit umumnya sekitar 4.000–10.000 sel/ μ L



dr. Noer Muhammad Riansyah R