

No. MR	: PNK20260800013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: APIT SARIFUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Mei 1990 / 36 Tahun 2 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6282126489892		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1x
Kebiasaan Olahraga	: 1-2x seminggu
Riwayat Merokok	: Seungkus
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 19.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/83 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 102.6 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 33.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 111 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 33.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 111 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- SINDROM METABOLIK (+)
- HIPERTRIGLISERIDA/PENINGKATAN TRIGLISERIDA 192 MG/DL
- PENURUNAN LEMAK BAIK HDL 30 MG/DL
- PREDIABETES 104 MG/DL
- PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

No. MR	: PNK20260800013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: APIT SARIFUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Mei 1990 / 36 Tahun 2 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6282126489892		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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).

KENDALIKAN SINDROM METABOLIK DAN OBESITAS

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkar perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkar perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.

No. MR	: PNK20260800013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: APIT SARIFUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Mei 1990 / 36 Tahun 2 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6282126489892		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

CEGAH HIPERTENSI DAN DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 1 bulan sekali.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

- Leukosit sedikit meningkat ($9,27 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- Dianjurkan istirahat cukup
- Tingkatkan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, batuk, nyeri tenggorok)
- Konsultasikan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

CATATAN

No. MR	: PNK20260800013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: APIT SARIFUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Mei 1990 / 36 Tahun 2 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6282126489892		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah Tn. Apit Sarifudin lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Obesitas, Hipertrigliserida, Prediabetes, Peningkatan Leukosit ringan dan Peningkatan Tekanan Darah serta memiliki Rasio Trigliserida/HDL anda >6 mg/dL sehingga berisiko tinggi terkena penyakit jantung, sindrom metabolik dan resistensi insulin sehingga kondisi anda saat ini disarankan untuk segera melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda segera tertangani dan terpantau dengan baik untuk mencegah komplikasi lainnya.
- Anda memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 111 cm), kolesterol baik (HDL 30 mg/dL) rendah, Peningkatan Gula darah Puasa 104 mg/dL. Lakukan anjuran pola hidup sehat yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan serta disarankan untuk segera melakukan konsultasi dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda tetap terkontrol dan terpantau dengan baik untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi. Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 1-3 bulan.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Tn. Apit Sarifudin mengalami peningkatan; Trigliserida 192 mg/dL yang mana telah jauh melebihi batas normal (Normal <150 mg/dL) dan HDL menurun 30 mg/dL (normal >55 mg/dL) sehingga kondisi ini perlu obat kolesterol khusus dan anda disarankan segera melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis penyakit Dalam. Rasio Trigliserida/HDL anda >6 mg/dL sehingga berisiko tinggi terkena penyakit jantung, sindrom metabolik dan resistensi insulin. Kondisi Peningkatan Trigliserida ini dapat berkaitan erat dengan peningkatan gula darah dan tekanan darah yang anda alami karena sebelumnya anda tidak memiliki riwayat penyakit. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap minimal 3-6 bulan sekali dan pemeriksaan EKG, Ekokardiografi, atau treadmill test minimal 1 tahun sekali untuk memonitoring kesehatan jantung serta konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Tekanan darah Tn. Apit Sarifudin sedikit lebih tinggi dari normal yaitu 127/83 mmHg (Normal $<120/80$ mmHg). Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Jika anda sudah mengkonsumsi obat hipertensi sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.

No. MR	: PNK20260800013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: APIT SARIFUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Mei 1990 / 36 Tahun 2 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6282126489892		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Kadar gula darah Tn. Apit Sarifudin berada pada kategori Prediabetes yaitu GDP 104 mg/dL (GDP Normal <100 mg/dL)). Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Jika pasien sudah mengonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Upayakan Penghentian Rokok secara bertahap untuk mengurangi resiko penyakit kronik seperti hipertensi, jantung, diabetes, kolesterol dan ppok yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah rokok/vape secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, ganti kebiasaan merokok satu bungkus sehari dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, dan inhaler khusus pengentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, relaksasi), hindari anggapan vaping sebagai alternatif aman, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.
- Cara menaikkan kadar kolesterol baik HDL yaitu dengan menambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu, olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu, kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun, hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
- Peningkatan Leukosit dapat terjadi karena adanya infeksi atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Disarankan evaluasi dan kontrol lanjutan sesuai indikasi klinis ke Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat



dr. Putu Devie Sri Astari