

No. MR	: PNK20260800018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: Heska Bektı ariyono	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 28 September 1974 / 51 Tahun 10 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 628121044224		
Alamat Pasien	: Gedung BEJ 1 Lantai 8,#806, Jalan Jenderal Sudirman. Kav. 52-53, Lot2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Diabetes,
Konsumsi Obat Rutin	:	IBESARTAN, ATORVASTATIN
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Olahraga tiap hari jalan kaki 30 menit
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa dai jam 1 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	146/95 mmHg
Nadi	:	90 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	93 Kg
Tinggi Badan	:	170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	32.2 / Obesitas
Lingkar Perut	:	113.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, penglihatan minus kanan kiri, 3, 25, pendengaran nkrmal

KESIMPULAN

- Lingkar perut 113,6 cm meningkat (normal pada laki-lai di bawah <90cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan obesitas
- Tekanan darah tinggi
- Kadar HbA1c meningkat
- Glukosa dalam urin (+3)

No. MR	: PNK20260800018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: Heska Beki ariyono	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 28 September 1974 / 51 Tahun 10 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 628121044224		
Alamat Pasien	: Gedung BEJ 1 Lantai 8,#806, Jalan Jenderal Sudirman. Kav. 52-53, Lot2		

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).

TEKANAN DARAH TINGGI

- 1. Pengaturan Pola Makan
 - Kurangi garam: Batasi asupan natrium atau garam dapur dalam makanan sehari-hari.
 - Perbanyak kalium: Konsumsi makanan tinggi kalium seperti pisang dan sayuran hijau.
 - Pilih serat tinggi: Perbanyak buah, sayur, dan biji-bijian utuh. Hindari pemicu: Batasi konsumsi kafein, makanan berlemak jenuh, serta jauhi alkohol.
- 2. Perubahan Gaya Hidup
 - Olahraga rutin: Lakukan latihan kardio seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang selama 30 menit sehari.
 - Kelola stres: Lakukan teknik relaksasi, meditasi, atau istirahat yang cukup.
 - Jaga berat badan: Turunkan berat badan jika mengalami obesitas agar kerja jantung lebih ringan.
 - Hindari rokok: Hindari rokok karena dapat merusak dinding pembuluh darah.
- 3. Penanganan Medis
 - Patuh minum obat: Konsumsi obat hipertensi sesuai resep dokter secara teratur.
 - Cek mandiri: Lakukan pengukuran tensi secara berkala di rumah menggunakan tensimeter
- KADAR HbA1c TINGGI
 - 1. Perubahan Pola Makan

No. MR	: PNK20260800018	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 August 2026
Nama Pasien	: Heska Bektı ariyono	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 28 September 1974 / 51 Tahun 10 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 628121044224		
Alamat Pasien	: Gedung BEJ 1 Lantai 8,#806, Jalan Jenderal Sudirman. Kav. 52-53, Lot2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi makanan dan minuman manis.
- Batasi porsi nasi, roti, dan mie.
- Perbanyak sayur dan serat alami.
- Catat jenis makanan harian.
- 2. Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup
- Olahraga minimal 30 menit sehari.
- Pilih jalan kaki atau bersepeda.
- Lakukan latihan beban untuk otot.
- Turunkan berat badan secara bertahap.

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabil lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Pasien dianjurkan untuk konsultasi rutin dengan dokter, untuk evaluasi dosis obat atau kemungkinan untuk penggunaan insulin. Dan disarankan untuk cek kadar HbA1c rutin tiap 3 bulan.



dr. Noer Muhammad Riansyah R