

No. MR	: PNK20260800021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SUKMAIDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Mei 1993 / 33 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281943700004		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	VITAMIN
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2-3 sehari
Kebiasaan Olahraga	:	1x sebulan
Riwayat Merokok	:	Sehari 6-10 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir merokok jam set 6

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	116/80 mmHg
Nadi	:	91 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	93.6 Kg
Tinggi Badan	:	173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	31.3 / Obesitas
Lingkar Perut	:	102 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Pegal di punggung belakang

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 31.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 102 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- LEUKOSITOSIS
- DISLIPIDEMIA/ PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260800021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SUKMAIDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Mei 1993 / 33 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281943700004		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).
- 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 lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene 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. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- 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.

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.

No. MR	: PNK20260800021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SUKMAIDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Mei 1993 / 33 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281943700004		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan 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).

LEUKOSITOSIS/ PENINGKATAN LEUKOSIT

- Leukosit mengalami meningkat ($10,42 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- 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

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah Tn. Sukmaidi lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Obesitas, Dislipidemia dan mengalami Peningkatan Leukosit serta mengalami keluhan nyeri punggung belakang yang dapat berkaitan dengan kadar kolesterol anda sehingga kondisi saat ini disarankan untuk segera melakukan konsultasi dengan Dokter Umum/ Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan evaluasi lebih lanjut agar kondisi anda dapat segera tertangani dan terpantau dengan baik untuk mencegah komplikasi lainnya.

No. MR	: PNK20260800021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SUKMAIDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Mei 1993 / 33 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281943700004		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan Tn. Sukmaidi menunjukkan kadar lemak darah jahat mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 243 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL) dan Kolesterol LDL 173 mg/dL (Normal <130 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. 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 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter yang merawat anda agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- 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.
- Untuk mempertahankan kesehatan Tn. Sukmaidi disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian merokok secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan rokok secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, atau inhaler khusus penghentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, dan relaksasi), hindari anggapan pods/vaping sebagai alternatif aman untuk merokok, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti pods/vape/merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.



dr. Putu Devie Sri Astari