

No. MR	: PNK20260800048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 August 2026
Nama Pasien	: GP. WAHYUNANDA CRISTA YUDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Maret 2000 / 26 Tahun 4 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287861517165		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/74 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 100 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 34.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 34,6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 98,8 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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	: PNK20260800048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 August 2026
Nama Pasien	: GP. WAHYUNANDA CRISTA YUDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Maret 2000 / 26 Tahun 4 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287861517165		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

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 keseimbangan 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. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Bapak.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat seperti mengatur asupan makanan dan aktivitas fisik secara rutin, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan dengan metabolisme tubuh Bapak. Dengan memiliki berat badan ideal, maka risiko terkena penyakit metabolik di kemudian hari akan lebih menurun. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tanda-tanda vital dan pemeriksaan laboratorium setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.

No. MR	: PNK20260800048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 August 2026
Nama Pasien	: GP. WAHYUNANDA CRISTA YUDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Maret 2000 / 26 Tahun 4 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287861517165		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow