

No. MR	: PNK20260800061	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 August 2026
Nama Pasien	: LEO SANDY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1992 / 33 Tahun 10 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6285694279053		
Alamat Pasien	: jl. Adityawarman 21, selong-kebayoran baru, Jaksel		

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	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki aja
Riwayat Merokok	: Sehari habis 6 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir Sabtu kemarin
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/85 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 83 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.7 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak ada keluhan

KESIMPULAN

- Lingkar perut 98 cm berlebih (normal pada laki-laki <90 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan obesitas
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kadar kolesterol total, trigliserida, LDL meningkat, kadar HDL menurun
- Kadar SGPT meningkat

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN OBESITAS

No. MR	: PNK20260800061	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 August 2026
Nama Pasien	: LEO SANDY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1992 / 33 Tahun 10 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6285694279053		
Alamat Pasien	: jl. Adityawarman 21, selong-kebayoran baru, Jaksel		

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).
- 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 nenas 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

- Lingkaran perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkaran pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.

No. MR	: PNK20260800061	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 August 2026
Nama Pasien	: LEO SANDY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1992 / 33 Tahun 10 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6285694279053		
Alamat Pasien	: jl. Adityawarman 21, selong-kebayoran baru, Jaksel		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar SGPT tinggi menandakan ada sel hati yang rusak atau meradang, sehingga enzim ini lepas ke dalam aliran darah. Kondisi ini bisa disebabkan oleh perlemakan hati (fatty liver), hepatitis, efek samping obat, atau kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Konsultasikan ke dokter spesialis penyakit dalam untuk mengevaluasi penyebab dan mendapatkan penanganan dengan tepat.



dr. Noer Muhammad Riansyah R