

No. MR	: PNK20260800070	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 August 2026
Nama Pasien	: ALDO PANDOWO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 2002 / 23 Tahun 11 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281287137101		
Alamat Pasien	: RUKO DAIKANYAMA BLOK A NO 17 THE ZORA BSD CITY		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak tau
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Badminton
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/80 mmHg
Nadi	: 71 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 35.8°
Berat Badan	: 64 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 79 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pilek, fisik fit, penglihatan -2 kiri dan kanan, pendengaran normal.

KESIMPULAN

- Lingkar perut dalam batas normal 79cm (normal pada laki-laki <90cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan berlebih
- Tanda-tanda vital / TTV dalam batas normal
- Kadar kolesterol total dan LDL meningkat, HDL menurun
- Kadar HbA1c sedikit meningkat (pre-diabetes)

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH (BERAT BADAN BERLEBIH)

No. MR	: PNK20260800070	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 August 2026
Nama Pasien	: ALDO PANDOWO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 2002 / 23 Tahun 11 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281287137101		
Alamat Pasien	: RUKO DAIKANYAMA BLOK A NO 17 THE ZORA BSD CITY		

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 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).

PRE-DIABETES

- Kondisi prediabetes dapat kembali normal jika Anda melakukan perubahan gaya hidup sehat secara disiplin.
- Pengaturan Makanan
 1. Pilih serat tinggi: Makan lebih banyak sayur, buah segar, dan biji-bijian utuh seperti nasi merah atau oatmeal.
 2. Hindari gula dan karbohidrat olahan: Batasi minuman manis, makanan cepat saji, roti putih, dan nasi putih berlebih.

No. MR	: PNK20260800070	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 August 2026
Nama Pasien	: ALDO PANDOWO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 2002 / 23 Tahun 11 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281287137101		
Alamat Pasien	: RUKO DAIKANYAMA BLOK A NO 17 THE ZORA BSD CITY		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 3. Konsumsi protein sehat: Pilih daging tanpa lemak, ikan, ayam, atau telur.A
- Aktivitas Fisik
- 1. Olahraga rutin: Lakukan jalan cepat, bersepeda, atau berenang minimal 30 menit per hari atau 150 menit dalam seminggu.
- 2. Kurangi waktu duduk: Bangkit dan bergeraklah setiap beberapa jam jika Anda banyak duduk di tempat kerja.
- Berat Badan dan Kebiasaan Lain
- 1. Turunkan berat badan: Pangkas 5% hingga 7% dari total berat badan berlebih untuk menurunkan risiko diabetes secara drastis.
- 2. Tidur cukup: Penuhi waktu tidur 7 hingga 8 jam setiap malam.
- 3. Hindari rokok: Hindari rokok dan asapnya karena memperburuk resistensi insulin.

CATATAN



dr. Astri Nuur Sa'diyyah