

No. MR	: PNK20251200049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 August 2026
Nama Pasien	: NASRULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1992 / 33 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 628119580588		
Alamat Pasien	: DISCOVERY ALTEZZA, JL ALTEZZA IX BLOK E NO 28, BINTARO JAYA, PARIGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, parkinson dan stroke
Konsumsi Obat Rutin	: ATORVASTATIN, ALLOPURINOL
Alergi	: AZYTHROMYCIN
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tennis, gym , renang, 3-4 kali seminggu
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari 9.30 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/75 mmHg
Nadi	: 59 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 107 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 35.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 117 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Riwayat operasi tulang belakang 24 agustus 2026 karena cedera olahraga, masih sulit untuk berjalan, pendengaran normal, penglihatan minus kiri 1, 25, kanan 1,75 silinder kanan kiri 0.5

KESIMPULAN

- Lingkar perut melebihi batas normal 117cm (normal pada laki-laki <90cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan obesitas
- Tanda-tanda vital / TTV dalam batas normal
- Leukosit dan neutrofil meningkat
- Kadar SGPT sedikit meningkat
- Kadar HDL rendah

No. MR	: PNK20251200049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 August 2026
Nama Pasien	: NASRULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1992 / 33 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 628119580588		
Alamat Pasien	: DISCOVERY ALTEZZA, JL ALTEZZA IX BLOK E NO 28, BINTARO JAYA, PARIGI		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- Kadar HbA1c sedikit meningkat (pre-diabetes)

SARAN

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).
- 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).
- KADAR HbA1c MENINGKAT
- Ubah pola makan: Terapkan diet seimbang dan kurangi konsumsi gula serta karbohidrat sederhana.

No. MR	: PNK20251200049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 August 2026
Nama Pasien	: NASRULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Desember 1992 / 33 Tahun 8 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 628119580588		
Alamat Pasien	: DISCOVERY ALTEZZA, JL ALTEZZA IX BLOK E NO 28, BINTARO JAYA, PARIGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Rutin berolahraga: Lakukan aktivitas fisik seperti jalan cepat atau aerobik minimal 30 menit sehari, 5 hari dalam seminggu.
- Turunkan berat badan: Memangkas 5% hingga 7% berat badan berlebih dapat menurunkan risiko menjadi diabetes.
- Pemeriksaan berkala: Pantau kadar HbA1c secara rutin setiap 6 bulan hingga 1 tahun sekali melalui fasilitas kesehatan terdekat.

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Kadar leukosit dan neutrofil yang tinggi umumnya menandakan bahwa sistem kekebalan tubuh Anda sedang aktif melawan ancaman seperti infeksi bakteri atau peradangan. Konsultasikan ke dokter penyakit dalam jika ada keluhan lebih lanjut untuk mengevaluasi penyebab dan mendapatkan penanganan yang tepat.
- Kadar SGPT (Serum Glutamic-Pyruvic Transaminase) yang sedikit meningkat sering kali tidak berbahaya dan belum tentu menandakan kerusakan hati yang berat. Konsultasikan ke dokter penyakit dalam jika ada keluhan lebih lanjut untuk mengevaluasi penyebab dan mendapatkan penanganan yang tepat.



dr. Noer Muhammad Riansyah R