

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 September 2026
Nama Pasien	: ZAKI ZAMRATUL IKHWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 1985 / 40 Tahun 11 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL H SODON NO 28 MERUYA SELATAN KEMBANGAN JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/96 mmHg
Nadi	: 97 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 78 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Operasi acl sekarang lagi fisioterapi seminggu 2-3x dan belajar jalan, lutut terasa nyeri/bengkak,

KESIMPULAN

- Lingkar perut 97 cm berlebih (normal pada laki-laki <90cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan berlebih (overweight)
- Tanda-tanda vital / TTV dalam batas normal
- Hasil laboratorium dalam batas normal

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN OVERWEIGHT

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 September 2026
Nama Pasien	: ZAKI ZAMRATUL IKHWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 1985 / 40 Tahun 11 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL H SODON NO 28 MERUYA SELATAN KEMBANGAN JAKARTA BARAT		

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).

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.



dr. Noer Muhammad Riansyah R