

No. MR	: PNK20251100047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 November 2025
Nama Pasien	: JO LUKAS HANJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Desember 1982 / 42 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6282299558200		
Alamat Pasien	: Jalan Cengkareng Indah blok JC / 16		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tumor spinal yg menyebabkan paraplegia
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3x barbel
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 152/102 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 97 Kg
Tinggi Badan	: 170.1 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 33.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 108 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 33.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 108 CM (IDEAL UNTUK PRIA < 90 CM)
- HIPERTENSI
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN KOLESTEROL JAHAT (LDL)

SARAN

ATUR BERAT BADAN SECARA BERTAHAP

No. MR	: PNK20251100047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 November 2025
Nama Pasien	: JO LUKAS HANJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Desember 1982 / 42 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6282299558200		
Alamat Pasien	: Jalan Cengkareng Indah blok JC / 16		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Karena keterbatasan mobilitas, penurunan berat badan difokuskan pada pola makan, bukan olahraga berat.
- Kurangi porsi makan 20 - 30%.
- Batasi gula (teh manis, kopi susu, kue, roti manis, minuman kemasan).
- Pilih karbohidrat lebih sehat: nasi merah, oatmeal, kentang rebus, jagung.
- Perbanyak sayur dan buah setiap hari.
- Target awal: turun 4 - 6 kg dalam 3 bulan.

KENDALIKAN HIPERTENSI DAN KOLESTEROL

- Kurangi garam: maksimal 1 sendok teh per hari (termasuk dari bumbu).
- Hindari makanan berlemak jenuh dan gorengan berulang minyak.
- Pilih lemak sehat: ikan laut, alpukat, minyak zaitun, kacang almond (secukupnya).
- Jika dokter memberikan obat rutin untuk darah tinggi atau kolesterol, harus diminum teratur walaupun tubuh terasa normal.

TINGKATKAN AKTIVITAS SESUAI KEMAMPUAN

- Walau paraplegia, tetap bisa melakukan aktivitas fisik untuk membantu metabolisme:
- Latihan tangan (resistance band, dumbbell ringan).
- Latihan pernapasan dan peregangan punggung.
- Latihan memperkuat otot lengan dan bahu (membantu mobilisasi).
- Aktivitas ringan tetapi rutin tetap membantu menurunkan kolesterol dan tekanan darah.

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Perbanyak konsumsi ikan laut 2 - 3x seminggu.
- Konsumsi kacang-kacangan (almond, kenari) secukupnya.
- Kurangi merokok jika pasien merokok, karena rokok menurunkan HDL.

KONTROL RUTIN

- Cek tekanan darah minimal 1 - 2 kali per minggu.
- Pemeriksaan ulang kolesterol dan tekanan darah setiap 3 - 6 bulan.
- Konsultasikan kembali bila terjadi: sakit kepala berat, nyeri dada, sesak napas, bengkak pada kaki.

No. MR	: PNK20251100047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 November 2025
Nama Pasien	: JO LUKAS HANJAYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Desember 1982 / 42 Tahun 10 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6282299558200		
Alamat Pasien	: Jalan Cengkareng Indah blok JC / 16		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Riwayat tumor spinal yang menyebabkan paraplegia (kelumpuhan sebagian bawah). Kondisi ini meningkatkan risiko penumpukan lemak, hipertensi, dan kolesterol tinggi, karena keterbatasan aktivitas fisik.
- IMT 33.5 (obesitas) dan lingkar perut 108 cm (obesitas sentral). Lemak berlebih di perut sangat berbahaya karena meningkatkan risiko: stroke, serangan jantung, diabetes, tekanan darah tinggi semakin parah.
- Hipertensi (tekanan darah tinggi). Bila tidak dikendalikan dapat merusak pembuluh darah, ginjal, otak, dan jantung.
- Kolesterol total dan LDL (kolesterol jahat) meningkat serta HDL (kolesterol baik) rendah.
- Kolesterol jahat tinggi bisa menyumbat pembuluh darah.
- Rendahnya kolesterol baik menyebabkan tubuh tidak mampu melindungi pembuluh darah dari penyumbatan.



DERRYL FALARY