

No. MR	: PNK20251200025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 December 2025
Nama Pasien	: HANRY LEONARDO MAMONDOL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Januari 1963 / 62 Tahun 11 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281808613327		
Alamat Pasien	: jl damai raya no 35 petukangan selatan pesanggrahan (depan indomaret pagar biru)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: kolesterol, vitamin
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: 1 hari 10 btg
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Malem terakhir makan jam 8, tadi pagi ngopi tanpa gula

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 157/99 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 75 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 97 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL LDL
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL

No. MR	: PNK20251200025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 December 2025
Nama Pasien	: HANRY LEONARDO MAMONDOL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Januari 1963 / 62 Tahun 11 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281808613327		
Alamat Pasien	: jl damai raya no 35 petukangan selatan pesanggrahan (depan indomaret pagar biru)		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- Makan buah dan sayur setiap hari
- Batasi makanan olahan / tinggi kalori
- Pilih karbohidrat kompleks dan protein sehat
- Minum cukup air putih
- Olahraga rutin 30 menit, 3 - 5 kali / minggu
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

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 bapak/ibu 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).

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan

No. MR	: PNK20251200025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 December 2025
Nama Pasien	: HANRY LEONARDO MAMONDOL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Januari 1963 / 62 Tahun 11 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281808613327		
Alamat Pasien	: jl damai raya no 35 petukangan selatan pesanggrahan (depan indomaret pagar biru)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENINGKATAN GLUKOSA DARAH

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

No. MR	: PNK20251200025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 December 2025
Nama Pasien	: HANRY LEONARDO MAMONDOL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Januari 1963 / 62 Tahun 11 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281808613327		
Alamat Pasien	: jl damai raya no 35 petukangan selatan pesanggrahan (depan indomaret pagar biru)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kondisi peningkatan tekanan darah, kolesterol dan gula darah anda saat ini memerlukan konsultasi Dokter Spesialis Penyakit Dalam.
- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Risiko Tinggi (>20%) Artinya, risiko terkena penyakit jantung cukup besar. Perlu pengawasan ketat dari dokter, perubahan gaya hidup serius, dan mungkin penanganan medis lebih lanjut.
- Terdapat ketidakseimbangan kadar lemak darah yang meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Ditemukan dislipidemia (kolesterol total dan LDL tinggi, HDL rendah). Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Diperlukan modifikasi gaya hidup dan pemantauan berkala.



Christiena Ova