

No. MR	: PNK20260100009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: WISNU IKBAR WIRANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Oktober 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628561628867		
Alamat Pasien	: Paradise Serpong City, Cluster Voyage Blok P15 No. 2, Tangsel		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Perut - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Sinusitis
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 3x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 21.00 wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 119/67 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 85 Kg
Tinggi Badan	: 180 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 94 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Flu

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 94 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260100009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: WISNU IKBAR WIRANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Oktober 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628561628867		
Alamat Pasien	: Paradise Serpong City, Cluster Voyage Blok P15 No. 2, Tangel		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

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.

No. MR	: PNK20260100009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: WISNU IKBAR WIRANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Oktober 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628561628867		
Alamat Pasien	: Paradise Serpong City, Cluster Voyage Blok P15 No. 2, Tangsel		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Hasil score anda < 10% Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil, namun anda memiliki riwayat penyakit jantung pada keluarga sehingga anda memerlukan kontrol rutin kesehatan ke dokter, perubahan gaya hidup sehat, dan penanganan medis lebih lanjut agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Jika berat badan dan lingkar perut belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Dianjurkan istirahat cukup, cukupi asupan cairan, hindari asap rokok/debu, jaga kebersihan dan kelembapan hidung, serta kontrol ke dokter bila keluhan sinusitis menetap atau memberat.



Christiena Ova