

|                    |                                                                                                                  |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260100017                                                                                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 10 January 2026 |
| Nama Pasien        | : DANIEL EKO GUNAWAN                                                                                             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 January 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                                                           | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova  |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Februari 1978 / 47 Tahun 11 Bulan 1 Hari                                                                    |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6281315193888                                                                                                  |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jl. Limo No.6/45, Grogol Utara, Kec. Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210 |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                          |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Jantung                                    |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                          |
| Alergi                    | : -                                          |
| Pola Makan                | : 3 kali sehari                              |
| Kebiasaan Olahraga        | : Seminggu sekali, lari                      |
| Riwayat Merokok           | : Tidak pernah                               |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Kadang kadang di acara tertentu            |
| Puasa                     | : Puasa, terakhir makan jam 11 malam         |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 151/93 mmHg                                                         |
| Nadi                     | : 58 x/menit                                                          |
| Napas                    | : 13 x/menit                                                          |
| Saturasi Oksigen         | : 97%                                                                 |
| Suhu                     | : 36.5°                                                               |
| Berat Badan              | : 89 Kg                                                               |
| Tinggi Badan             | : 172 Cm                                                              |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 30.1 / Obesitas                                                     |
| Lingkar Perut            | : 109.5 Cm                                                            |
| Pemeriksaan Fisik        | : Fisik normal, minus 0, 5 dan plus 1, 5 mata keduanya kanan dan kiri |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 30.1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 109.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN DENYUT JANTUNG
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN HDL

|                    |                                                                                                                  |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260100017                                                                                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 10 January 2026 |
| Nama Pasien        | : DANIEL EKO GUNAWAN                                                                                             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 January 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                                                           | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova  |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Februari 1978 / 47 Tahun 11 Bulan 1 Hari                                                                    |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6281315193888                                                                                                  |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jl. Limo No.6/45, Grogol Utara, Kec. Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210 |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m<sup>2</sup>
- Makan teratur, perbanyak sayur & buah, batasi gorengan / fast food / minuman manis.
- Hindari makan sebelum tidur.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan.
- Olahraga 30 menit, 3 - 5x / minggu dan aktivitas ringan.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.

#### 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).

#### CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)

|                    |                                                                                                                  |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260100017                                                                                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 10 January 2026 |
| Nama Pasien        | : DANIEL EKO GUNAWAN                                                                                             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 January 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                                                           | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova  |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Februari 1978 / 47 Tahun 11 Bulan 1 Hari                                                                    |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6281315193888                                                                                                  |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jl. Limo No.6/45, Grogol Utara, Kec. Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210 |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

### 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).

### MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.

|                    |                                                                                                                  |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260100017                                                                                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 10 January 2026 |
| Nama Pasien        | : DANIEL EKO GUNAWAN                                                                                             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 January 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                                                           | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova  |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Februari 1978 / 47 Tahun 11 Bulan 1 Hari                                                                    |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6281315193888                                                                                                  |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jl. Limo No.6/45, Grogol Utara, Kec. Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210 |                            |                   |

### MEDICAL REPORT

#### SARAN

- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

#### CATATAN

- Pasien memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 109.5 cm), peningkatan tekanan darah (151/93 mmHg), kolesterol baik (HDL 46 mg/dL) rendah. Lakukan anjuran pola hidup sehat yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan serta disarankan untuk melakukan konsultasi dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda tetap terkontrol dan terpantau dengan baik untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung. Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.
- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Penggunaan obat hipertensi dan kolesterol harus dengan resep dokter.
- Bradikardia/penurunan denyut jantung dapat disebabkan oleh kondisi fisiologis, efek obat, gangguan irama jantung, gangguan hormon/elektrolit, penyakit ginjal, serta infeksi atau gangguan sistem saraf sehingga disarankan untuk melakukan konsultasi ke dokter di fasilitas kesehatan terdekat untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.



|                    |                                                                                                                  |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260100017                                                                                                 | Tanggal Pengambilan Sampel | : 10 January 2026 |
| Nama Pasien        | : DANIEL EKO GUNAWAN                                                                                             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 12 January 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                                                           | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova  |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Februari 1978 / 47 Tahun 11 Bulan 1 Hari                                                                    |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6281315193888                                                                                                  |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jl. Limo No.6/45, Grogol Utara, Kec. Kebayoran Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210 |                            |                   |

### MEDICAL REPORT

Christiena Ova