

No. MR	: PNK20260100042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 January 2026
Nama Pasien	: KRISTOFFER LODEWYK AMADEOWARDHANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Agustus 2000 / 25 Tahun 5 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6285173307704		
Alamat Pasien	: Jl. Salam Raya No.21E, RT.6/RW.6, RT006, RW006, Kota Jakarta		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: radang usus, maag, typhus
Riwayat Penyakit Keluarga	: DM, jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu
Riwayat Merokok	: Rokok dan vapping
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Terakhir jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/95 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 105 Kg
Tinggi Badan	: 179 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 32.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 111 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 32.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 111 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260100042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 January 2026
Nama Pasien	: KRISTOFFER LODEWYK AMADEOWARDHANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Agustus 2000 / 25 Tahun 5 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6285173307704		
Alamat Pasien	: Jl. Salam Raya No.21E, RT.6/RW.6, RT006, RW006, Kota Jakarta		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI KENDALIKAN SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur yang cukup 7-9 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

No. MR	: PNK20260100042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 January 2026
Nama Pasien	: KRISTOFFER LODEWYK AMADEOWARDHANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Agustus 2000 / 25 Tahun 5 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6285173307704		
Alamat Pasien	: Jl. Salam Raya No.21E, RT.6/RW.6, RT006, RW006, Kota Jakarta		

MEDICAL REPORT

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DAN DIABETES 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)
- 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)

UPAYAKAN PENGHENTIAN ROKOK DAN VAPE SECARA BERTAHAP

- Tetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan
- Kurangi jumlah rokok/vape secara bertahap setiap minggu
- Tunda waktu merokok pertama setiap hari
- Hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok
- Ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula)
- Kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, relaksasi)
- Minta dukungan keluarga atau teman terdekat
- Hindari anggapan vaping sebagai alternatif aman
- Konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti merokok
- Evaluasi progres berhenti merokok secara berkala

CATATAN

No. MR	: PNK20260100042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 January 2026
Nama Pasien	: KRISTOFFER LODEWYK AMADEOWARDHANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Agustus 2000 / 25 Tahun 5 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6285173307704		
Alamat Pasien	: Jl. Salam Raya No.21E, RT.6/RW.6, RT006, RW006, Kota Jakarta		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kristoffer Lodewyk A memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 111 cm), peningkatan tekanan darah (128/95 mmHg), kolesterol baik menurun (HDL 38 mg/dL), Trigliserida tinggi (208 mg/dL). Lakukan anjuran pola hidup sehat yang diberikan dengan teratur dan konsisten 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 dan diabetes.
- Lakukan upaya berhenti merokok/vaping secara perlahan namun konsisten dengan tekad yang besar agar anda dapat terbebas dari adiksi zat rokok.
- MT > 27,0 kg/m² dan lingkar perut >90cm sehingga penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.
- 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 dan konsultasikan dengan Dokter dilayanan kesehatan terdekat. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- 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 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Untuk riwayat keluhan peningkatan asam lambung/maag disarankan untuk menerapkan pola makan yang teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup. Konsultasi ke dokter apabila keluhan berulang atau memburat.



No. MR	:	PNK20260100042	Tanggal Pengambilan Sampel :	24 January 2026
Nama Pasien	:	KRISTOFFER LODEWYK AMADEOWARDHANA	Tanggal Pengiriman Hasil :	25 January 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab :	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	13 Agustus 2000 / 25 Tahun 5 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	:	6285173307704		
Alamat Pasien	:	Jl. Salam Raya No.21E, RT.6/RW.6, RT006, RW006, Kota Jakarta		

MEDICAL REPORT

Christiena Ova