

No. MR	: PNK20260200086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: GEARDA DEWANTARA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1995 / 30 Tahun 9 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282124508939		
Alamat Pasien	: Taman Alfa Indah Blok F7 No 43, Joglo, Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hypertensi, DM
Konsumsi Obat Rutin	: 2 obat kolesterol
Alergi	: -
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: 2-3x gym
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/71 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 82 Kg
Tinggi Badan	: 171 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Riwayat asma

KESIMPULAN

- IMT 28 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 97 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: < 90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN SGOT SGPT
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA

No. MR	: PNK20260200086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: GEARDA DEWANTARA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1995 / 30 Tahun 9 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282124508939		
Alamat Pasien	: Taman Alfa Indah Blok F7 No 43, Joglo, Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS, 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.
- Hindari konsumsi jeroan, daging merah, seafood, serta alkohol.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung keseimbangan kolesterol.
- 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).
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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)
- 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)

No. MR	: PNK20260200086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: GEARDA DEWANTARA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1995 / 30 Tahun 9 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282124508939		
Alamat Pasien	: Taman Alfa Indah Blok F7 No 43, Joglo, Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

MENAIKKAN 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).

GULA DARAH PUASA MENINGKAT

- 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.

KREATININ MENINGKAT

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan pengecekan secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Bapak juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dengan kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260200086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: GEARDA DEWANTARA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1995 / 30 Tahun 9 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282124508939		
Alamat Pasien	: Taman Alfa Indah Blok F7 No 43, Joglo, Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami sedikit peningkatan. Tekanan darah yang meningkat belum memastikan Bapak mengalami hipertensi. Kondisi peningkatan tekanan darah dapat terjadi karena beberapa faktor, antara lain karena kurangnya istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini, Bapak dapat melakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dalam 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Terapkan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup.
- Mengingat Riwayat kolesterol tinggi yang Bapak alami sebelumnya, dengan kondisi meminum obat rutin, saat ini kadar trigliserida dan kolesterol total sudah normal, namun kadar HDL masih rendah. Tetap jaga pola makan dan olahraga/aktivitas fisik sesuai anjuran, serta minum obat rutin yang diresepkan oleh Dokter. Disarankan untuk kembali kontrol dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi dan penanganan lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar gula darah Bapak meningkat. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan profil gula darah seperti pemeriksaan HbA1C atau Tes Toleransi Glukosa untuk memastikan kondisi gula darah Bapak, sehingga dapat ditentukan manajemen/penanganan gula darah yang tepat.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Bapak mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati), atau tanda penyakit tertentu lainnya. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar kreatinin dalam darah Bapak mengalami peningkatan. Hal yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain karena adanya gangguan ginjal, dehidrasi atau kurang cairan, penyakit lain seperti diabetes yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu. Disarankan untuk cek ulang fungsi ginjal Bapak dalam 1-3 bulan kedepan, sambil memperbaiki pola makan serta aktivitas Bapak.
- Hasil Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori risiko rendah (< 10%). Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan masih minim. Tetap lakukan pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.

No. MR	: PNK20260200086	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: GEARDA DEWANTARA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1995 / 30 Tahun 9 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282124508939		
Alamat Pasien	: Taman Alfa Indah Blok F7 No 43, Joglo, Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Perlu diingat bahwa kondisi Status Gizi Obesitas, Gula Darah, Profil Lipid/Lemak dan Tekanan Darah sangat berhubungan erat satu dengan yang lainnya. Maka dari itu, dibutuhkan penanganan yang komprehensif untuk mencegah terjadinya komplikasi di kemudian hari. Bapak disarankan untuk tetap rutin kontrol ke Dokter yang merawat Bapak, serta cek ulang kesehatan dalam 3-6 bulan sekali agar kesehatan Bapak dapat terus dipantau dan terkontrol dengan baik.



Fenetta F A Masinambow