

No. MR	: PNK20260200111	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: JOSHUA WIAN TO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1996 / 29 Tahun 2 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282123256200		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA MUTIARA 1		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Gym 3 kali seminggu dan sepda
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa jam 10. 20 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 117/69 mmHg
Nadi	: 71 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 77 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus 2.5 dan 2.75

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN PROFIL LIPID
- FRAMINGHAM RISK SCORE LOW RISK

No. MR	: PNK20260200111	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: JOSHUA WIAN TO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1996 / 29 Tahun 2 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282123256200		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA MUTIARA 1		

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).
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan 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

KENDALIKAN PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

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.

No. MR	: PNK20260200111	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: JOSHUA Wianto	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1996 / 29 Tahun 2 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282123256200		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA MUTIARA 1		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

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.
- 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

- Berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan, disarankan bapak Joshua Wianto untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut terkait Trigliserida Tinggi, Kolesterol Total dan LDL tinggi, serta Peningkatan SGPT agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mencegah komplikasi lainnya.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).
- 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. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.

No. MR	: PNK20260200111	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: JOSHUA WIAN TO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Desember 1996 / 29 Tahun 2 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282123256200		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA MUTIARA 1		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Hasil score bapak Joshua Wianto adalah Low Risk (< 10%) Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil, tetap jaga pola hidup sehat, dan pertahankan untuk konsisten olahraga yang rutin anda lakukan agar risikonya tidak meningkat. Serta upayakan untuk melakukan pemeriksaan rutin kesehatan ke dokter minimal 1 tahun sekali, perubahan gaya hidup sehat, dan penanganan medis lebih lanjut karena anda memiliki Trigliserida tinggi, peningkatan kolesterol total dan LDL, dan penurunan fungsi hati serta riwayat keluarga dengan hipertensi dan kolesterol.



Fenetta F A Masinambow