

No. MR	: PNK20260300002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: ROMY GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Januari 1980 / 46 Tahun 2 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213333993		
Alamat Pasien	: JEMBATAN DUA. JL. ARWANA III BLOK G NO 119		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2-3 kali putsal
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/71 mmHg
Nadi	: 55 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 68 Kg
Tinggi Badan	: 177 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 87.7 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 87.7 CM NORMAL (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- BRADIKARDIA/ PENURUNAN DENYUT JANTUNG
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

No. MR	: PNK20260300002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: ROMY GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Januari 1980 / 46 Tahun 2 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213333993		
Alamat Pasien	: JEMBATAN DUA. JL. ARWANA III BLOK G NO 119		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Olahraga: lakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan individu disarankan seperti 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).

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur agar tidak terjadi reflux asam lambung.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyumbatan dan plak pembuluh darah, penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter. Saat ini fungsi ginjal, fungsi hati, dan gula darah anda dalam keadaan baik.

No. MR	: PNK20260300002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: ROMY GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Januari 1980 / 46 Tahun 2 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213333993		
Alamat Pasien	: JEMBATAN DUA. JL. ARWANA III BLOK G NO 119		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan Bapak Romy Gunawan mengalami bradikardia/penurunan denyut jantung yaitu Heart rate 55x/menit (normalnya 60-100x/menit) dapat disebabkan oleh kondisi fisiologis, efek obat, gangguan irama jantung, gangguan hormon/elektrolit, penyakit ginjal, serta infeksi atau gangguan sistem saraf sehingga anda disarankan untuk melakukan pemeriksaan dan konsultasi dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam/Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (Sp.PD-KKV) atau dokter Spesialis Jantung (Sp.JP) serta melakukan pemeriksaan lanjutan terkait fungsi jantung seperti EKG dan Echocardiography serta parameter pemeriksaan lainnya sesuai indikasi medis dan assesment dokter sebagai upaya preventif dan screening untuk deteksi awal dan pencegahan penyakit jantung. Apabila anda mengalami gejala nyeri dada, sesak napas, pusing hingga pingsan segera periksa ke dokter di fasilitas kesehatan terdekat.
- Bapak Romy Gunawan juga mengalami peningkatan Kolesterol total 207 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu dipantau saat ini dimulai dengan mengatur pola makan rendah kolesterol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Hasil score Bapak Romy Gunawan (< 10%) Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil namun anda harus tetap jaga pola hidup sehat, upayakan untuk melakukan pemeriksaan rutin kesehatan ke dokter dan penanganan medis lebih lanjut karena anda memiliki peningkatan kolesterol dan penurunan denyut jantung agar segera mendapatkan assesment lebih lanjut agar risiko penyakit tidak meningkat.



Putu Devie Sri Astari