

No. MR	: PNK20260300045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: KELVIN TUWIKO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 23 September 1991 / 34 Tahun 6 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6281387052449		
Alamat Pasien	: GREEN LAKE CITY, CLUSTER WEST EUROPE 10 NO.60		

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	: UDANG
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: 5-6 kali dalam seminggu (jogging, angkat beban, crossfit)
Riwayat Merokok	: Vape
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 21.00, minum kopi pagi tadi jam 7.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/69 mmHg
Nadi	: 60 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 54 Kg
Tinggi Badan	: 161 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 68.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20.8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 68.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

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	: PNK20260300045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: KELVIN TUWIKO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 23 September 1991 / 34 Tahun 6 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6281387052449		
Alamat Pasien	: GREEN LAKE CITY, CLUSTER WEST EUROPE 10 NO.60		

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).

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, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- 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.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Upayakan penghentian rokok Vape secara bertahap yaitu dengan menetapkan 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), hindari anggapan vaping sebagai alternatif aman, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.

No. MR	: PNK20260300045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: KELVIN TUWIKO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 23 September 1991 / 34 Tahun 6 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6281387052449		
Alamat Pasien	: GREEN LAKE CITY, CLUSTER WEST EUROPE 10 NO.60		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 221 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Untuk saat ini kondisi anda perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol dan lakukan pemeriksaan kembali setelah 2 minggu untuk menilai keberhasilan perubahan gaya hidup sehat yang anda lakukan. 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.
- Untuk saat ini risiko penyakit sindrom metabolik pada anda masih rendah namun peningkatan kolesterol total tetap harus di kontrol dan kadar gula darah, trigliserida, hdl, tekanan darah, dan lingkaran perut perlu di pantau rutin minimal 6 bulan sekali agar risiko anda tidak meningkat.



dr. Putu Devie Sri Astari