

No. MR	: PNK20260400140	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: KEVIN HARTANTO KURNIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1986 / 39 Tahun 6 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6289608903678		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASMA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang sebulan 4 kali jalan kaki
Riwayat Merokok	: Pernah merokok, 9 tahun yg lalu
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir minum tahun baru
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 117/80 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 88 Kg
Tinggi Badan	: 169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 108 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, minus 3. 75 kanan, kiri 3.25

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 30.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 108 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
- LEUKOSITOSIS

No. MR	: PNK20260400140	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: KEVIN HARTANTO KURNIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1986 / 39 Tahun 6 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6289608903678		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 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 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 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, 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.
- 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.
- 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.

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.

No. MR	: PNK20260400140	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: KEVIN HARTANTO KURNIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1986 / 39 Tahun 6 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6289608903678		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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.
- 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).

PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

- Leukosit sedikit meningkat ($10,31 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- Dianjurkan istirahat cukup
- Tingkatkan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, batuk, nyeri tenggorok)
- Konsultasikan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

MENCEGAH ASMA KAMBUH

- Menghindari faktor pencetus (debu, asap rokok, polusi, udara dingin, bulu hewan)
- Menggunakan masker saat berada di lingkungan berdebu/berpolusi
- Menjaga kebersihan rumah (rutin membersihkan tempat tidur, sprei, karpet)
- Tidak merokok dan menghindari paparan asap rokok

No. MR	: PNK20260400140	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: KEVIN HARTANTO KURNIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1986 / 39 Tahun 6 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6289608903678		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Melakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur sesuai toleransi/kemampuan individu
- Melakukan pemanasan sebelum olahraga
- Mengelola stres dengan baik dan cukup istirahat
- Tidak menghentikan obat tanpa konsultasi dokter
- Mengenali tanda kekambuhan (sesak, mengi, batuk memberat)
- Segera berobat jika gejala muncul atau penggunaan inhaler asma meningkat
- Melakukan kontrol rutin untuk evaluasi kondisi dan terapi

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

- Hasil pemeriksaan Tn. Kevin Hartanto menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Trigliserida anda 156 mg/dL (Normal <150 mg/dL), Kolesterol LDL 159 mg/dL (Normal <130 mg/dL), Kolesterol total anda 200 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- 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).

No. MR	: PNK20260400140	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: KEVIN HARTANTO KURNIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Oktober 1986 / 39 Tahun 6 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6289608903678		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Peningkatan Leukosit dapat terjadi karena adanya infeksi atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Disarankan evaluasi dan kontrol lanjutan sesuai indikasi klinis ke Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat
- Secara keseluruhan dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan Tn. Kevin Hartanto Kurniawan memerlukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk kondisi akut berupa peningkatan leukosit ringan yang sedang anda alami dan kondisi kronik yang anda alami yaitu kondisi obesitas, kolesterol tinggi dan gangguan fungsi hati yang anda alami karena kondisi tersebut yang tidak terkontrol dengan baik dapat meningkatkan risiko penyakit Sindrom Metabolik dengan komplikasi penyakit seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal hingga penurunan kesadaran.



dr. Putu Devie Sri Astari