

No. MR	: PNK20260800012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: BHRUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1978 / 48 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6285770799425		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Paru, asma, hipertensi, stroke
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPINE
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: 6 batang perhari
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 22.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/86 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 71.5 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pusing, sesak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 1
- DISLIPIDEMIA/ PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL
- PREDIABETES HBA1C 5.9 %
- SINDROM METABOLIK (+)
- PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

No. MR	: PNK20260800012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: BHRUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1978 / 48 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6285770799425		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT KENDALIKAN SIDROM METABOLIK

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m²) dan Lingkar Perut berlebih >90 cm
- 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), 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 lingkar perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkar pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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 serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.

No. MR	: PNK20260800012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: BHRUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1978 / 48 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6285770799425		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 nenas 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).

PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

- Leukosit sedikit meningkat ($9,95 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- 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.

CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

No. MR	: PNK20260800012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: BHRUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1978 / 48 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6285770799425		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 6 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah Tn. Bahrudin lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Overweight, Dislipidemia, Prediabetes, Hipertensi Stage 1 dan termasuk Sidrom Metabolik serta mengalami Peningkatan Leukosit ringan dan mengalami keluhan Pusing dan sesak sehingga kondisi anda saat ini disarankan untuk segera melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk pemeriksaan dan evaluasi lebih lanjut agar kondisi anda dapat segera tertangani dan terpantau dengan baik untuk mencegah komplikasi lainnya karena saat ini anda sedang mengonsumsi obat hipertensi, kolesterol dan asam urat.
- Tn. Bahrudin memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 95 cm), Hipertensi Stage 1 on therapy (128/86 mmHg), kolesterol baik (HDL 35 mg/dL) rendah dan kadar HbA1c 5.9%. Lakukan anjuran pola hidup sehat yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan serta disarankan untuk melakukan konsultasi dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda tetap terkontrol dan terpantau dengan baik untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit Hipertensi, Paru, Asma, dan Stroke. Cek ulang profil lipid, gula darah, fungsi ginjal dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan serta screening penyakit jantung seperti pemeriksaan EKG, Ekokardiografi, atau treadmill test minimal 1 tahun sekali untuk memonitoring kesehatan jantung serta konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260800012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: BHRUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1978 / 48 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6285770799425		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan Tn. Bahrudin menunjukkan kadar lemak darah jahat mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 230 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL) dan Kolesterol LDL 162 mg/dL (Normal <130 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 yang merawat anda agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Kadar gula darah HbA1c Tn. Bahrudin berada pada ambang batas dan termasuk kategori prediabetes 5.9 % (HbA1c normal <5.7%). HbA1c memberikan rangkuman kadar gula darah anda dalam waktu +- 3 bulan terakhir. Namun jangan khawatir karena kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin untuk mengevaluasi keberhasilan modifikasi lifestyle. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Tekanan darah Tn. Bahrudin mengalami peningkatan yaitu 128/86 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 1 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg) dan saat ini telah rutin minum Amlodipine 10 mg. Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Lakukan pemeriksaan EKG, Ekokardiografi, atau treadmill test minimal 1 tahun sekali untuk memonitoring kesehatan jantung serta konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik. Segera periksan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.

No. MR	: PNK20260800012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: BHRUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1978 / 48 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6285770799425		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk mempertahankan kesehatan disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian merokok secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan rokok 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, atau inhaler khusus penghentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, dan relaksasi), hindari anggapan pods/vaping sebagai alternatif aman untuk merokok, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti pods/vape/merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.
- Tn. Bahrudin memiliki riwayat konsumsi obat asam urat/hiperurisemia sehingga anda disarankan untuk menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter untuk penanganan lebih lanjut dan jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak. Rutin kontrol kadar asam urat minimal 1-3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Cara menaikkan kadar kolesterol baik HDL yaitu dengan menambahkan 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 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.



dr. Putu Devie Sri Astari