

No. MR	: PNK1762139023055254	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 November 2025
Lab ID	: 440	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 November 2025
Nama Pasien	: NATHANAEL FAIBIS	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 28-01-1986 / 39 Tahun 9 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288598697		
Alamat Pasien	: Noble House, Kuningang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak
Alergi	:	Tidak
Pola Makan	:	3x
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 5x
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	108/87 mmHg
Nadi	:	65 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	90 Kg
Tinggi Badan	:	183 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	26.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	100 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 100 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT (LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PRIA < 90 CM)
- PENINGKATAN KADAR ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- Makan buah dan sayur setiap hari

No. MR	: PNK1762139023055254	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 November 2025
Lab ID	: 440	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 November 2025
Nama Pasien	: NATHANAEL FAIBIS	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 28-01-1986 / 39 Tahun 9 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288598697		
Alamat Pasien	: Noble House, Kuningang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi makanan olahan / tinggi kalori
- Pilih karbohidrat kompleks dan protein sehat
- Minum cukup air putih
- Olahraga rutin 30 menit, 3 - 5 kali / minggu
- Turunkan berat badan 0,5 - 1 kg / minggu
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

HIPERURISEMIA / ASAM URAT

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Minum air putih cukup (8 - 12 gelas / hari) untuk membantu pembuangan asam urat.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG (PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL)

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda, atau berenang 30 menit / hari, 4 - 6x / 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.
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.
- Berhenti merokok dapat menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Memasuki usia 30 - 40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran.

No. MR	: PNK1762139023055254	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 November 2025
Lab ID	: 440	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 November 2025
Nama Pasien	: NATHANAEL FAIBIS	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 28-01-1986 / 39 Tahun 9 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288598697		
Alamat Pasien	: Noble House, Kuningang		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Evaluasi ulang dalam 3 - 6 bulan setelah perubahan gaya hidup. Bila hasil kadar asam urat dan kolesterol total tetap tinggi, pertimbangkan pemeriksaan lanjutan dan konsultasi dengan dokter spesialis.



DERRYL FALARY