

No. MR	: PNK20251200028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: AHMAD FADLY SYAHBANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Maret 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 62895343678602		
Alamat Pasien	: PT.SETIA KAWAN ABADI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: Bapak Dm
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2-3 sepeda
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/70 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 64.1 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.4 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 82 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

KENDALIKAN KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.

No. MR	: PNK20251200028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: AHMAD FADLY SYAHBANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Maret 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 62895343678602		
Alamat Pasien	: PT.SETIA KAWAN ABADI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- 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 serta memiliki keluarga dengan riwayat diabetes mellitus. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan minimal 1x setahun sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.



Christiena Ova