

No. MR	: PNK20251200036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: ABDUL RAHMAN YUSUF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Oktober 1999 / 26 Tahun 3 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285719018929		
Alamat Pasien	: Pt Setia Kawan Abadi. Jl.Daan Mogot Km.10		

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	:	-
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 2 kali lari
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	116/75 mmHg
Nadi	:	69 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	71 Kg
Tinggi Badan	:	167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.5 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	93 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Demam dari kemarin

KESIMPULAN

- IMT 25,5 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 93 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, MENGONTROL KADAR KOLESTEROL TOTAL YANG MENINGKAT

No. MR	: PNK20251200036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: ABDUL RAHMAN YUSUF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Oktober 1999 / 26 Tahun 3 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285719018929		
Alamat Pasien	: Pt Setia Kawan Abadi. Jl.Daan Mogot Km.10		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- 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.
- 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 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

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori overweight dengan lingkaran perut sedikit melebihi batas ideal. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, disertai olahraga rutin. Bila perlu, Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam atau Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.
- Hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan peningkatan kadar kolesterol total. Peningkatan kadar kolesterol dapat ditangani dengan modifikasi gaya hidup, terutama mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol dan lakukan aktivitas fisik secara konsisten.

No. MR	: PNK20251200036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: ABDUL RAHMAN YUSUF	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Oktober 1999 / 26 Tahun 3 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285719018929		
Alamat Pasien	: Pt Setia Kawan Abadi. Jl.Daan Mogot Km.10		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan demam yang Bapak alami, dapat diatasi dengan meminum obat penurun demam. Demam merupakan salah satu mekanisme pertahanan tubuh ketika sedang terjadi infeksi. Jika demam masih terus berlangsung walaupun Bapak sudah meminum obat penurun demam secara rutin, disarankan untuk memeriksakan diri ke Dokter agar dapat diidentifikasi penyebab demam yang terjadi serta diberikan penanganan yang tepat.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow