

No. MR	: PNK20251200041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: DIAN AGUNG WIBOWO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1990 / 35 Tahun 4 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6285282080042		
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	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1-2x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 9 malem

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/66 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 58.7 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 74 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.6 (DALAM BATAS NORMAL)
- LINGKAR PERUT 74 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- ANEMIA RINGAN
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

ANEMIA RINGAN

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.

No. MR	: PNK20251200041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: DIAN AGUNG WIBOWO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1990 / 35 Tahun 4 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6285282080042		
Alamat Pasien	: PT.SETIA KAWAN ABADI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

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.
- Hinder: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju.
- 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. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal 1 tahun sekali 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.
- Lakukan konsultasi rutin dengan dokter untuk memantau kondisi anemia dan menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh anda.

No. MR	:	PNK20251200041	Tanggal Pengambilan Sampel	:	29 December 2025
Nama Pasien	:	DIAN AGUNG WIBOWO	Tanggal Pengiriman Hasil	:	02 January 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	17 Agustus 1990 / 35 Tahun 4 Bulan 16 Hari			
No. HP Pasien	:	6285282080042			
Alamat Pasien	:	PT.SETIA KAWAN ABADI			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova