

No. MR	: PNK20251200042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: DHIPTA DWIPANOYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Maret 1991 / 34 Tahun 9 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6283874148195		
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	: Ayah jantung
Konsumsi Obat Rutin	: ''
Alergi	: ''
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 2 Minggu 1x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Tdk puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 96/63 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 61.9 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20.7 (DALAM BATAS NORMAL)
- LINGKAR PERUT 77 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

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	: PNK20251200042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: DHIPTA DWIPANOYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Maret 1991 / 34 Tahun 9 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6283874148195		
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. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan 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 untuk mencegah risiko penyakit Jantung dan Metabolik karena terdapat faktor risiko Riwayat Penyakit Jantung di Keluarga. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.



Christiena Ova