

No. MR	: PNK20260100022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: JAYA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Desember 1989 / 36 Tahun		
	1 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380797695		
Alamat Pasien	: Poris Residence, Blok B12. No 30		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - 8-14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: paling lipoma
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: tidak ada, hanya vitamin
Alergi	: tidak ada
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: 2 gelas
Puasa	: 7/8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 106/78 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 77 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 85 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN HDL

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260100022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: JAYA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Desember 1989 / 36 Tahun		
	1 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380797695		
Alamat Pasien	: Poris Residence, Blok B12. No 30		

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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu 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

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.
- 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).

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

No. MR	: PNK20260100022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 January 2026
Nama Pasien	: JAYA SANTOSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Desember 1989 / 36 Tahun		
	1 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380797695		
Alamat Pasien	: Poris Residence, Blok B12. No 30		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan, hal ini sejalan dengan keluhan leher tegang yang dapat disebabkan karena kolesterol tinggi. Kondisi ini perlu di konsultasikan ke Dokter dan 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