

No. MR	: PNK20260100030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 January 2026
Nama Pasien	: RENZI LAZUARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juli 1982 / 43 Tahun 6 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 628111451607		
Alamat Pasien	: Jl Kair 7 Kav 6 Rt 3 Rw 4 Ragunan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	'-'
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipotensi ibu
Konsumsi Obat Rutin	:	'-'
Alergi	:	'-'
Pola Makan	:	3x1
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 4-5 kali
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	109/77 mmHg
Nadi	:	69 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	63 Kg
Tinggi Badan	:	168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	22.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	80.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Lemes, kliengan, merasa tidak fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.3 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 80.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

KENDALIKAN KOLESTEROL TINGGI

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.

No. MR	: PNK20260100030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 January 2026
Nama Pasien	: RENZI LAZUARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juli 1982 / 43 Tahun 6 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 628111451607		
Alamat Pasien	: Jl Kair 7 Kav 6 Rt 3 Rw 4 Ragunan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).
- Obat harus dengan Resep Dokter, ikuti anjurannya dan jangan menghentikan, mengganti atau mengubah dosis tanpa anjuran Dokter.

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, kolesterol dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20260100030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 January 2026
Nama Pasien	: RENZI LAZUARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juli 1982 / 43 Tahun 6 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 628111451607		
Alamat Pasien	: Jl Kair 7 Kav 6 Rt 3 Rw 4 Ragunan		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan (Kolesterol Total 353 mg/dL). Kolesterol total normal yaitu <200 mg/dL sehingga kondisi bapak Renzi Lazuardi saat ini perlu konsultasi Dokter di Fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk penanganan lebih lanjut serta 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