

No. MR	: PNK20260100069	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD IRFAN NAUFAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Agustus 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122120073		
Alamat Pasien	: PT SULUH ARDHI ENGINEERING CIBIS 8th CILANDAK		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Gangguan Tidur - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1-2 padel
Riwayat Merokok	: Ada, aktif
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/88 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 68 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 91 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 91 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260100069	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD IRFAN NAUFAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Agustus 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122120073		
Alamat Pasien	: PT SULUH ARDHI ENGINEERING CIBIS 8th CILANDAK		

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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, 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.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

SLEEP HYGINE UNTUK KELUHAN GANGGUAN TIDUR

- Tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari
- Menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur
- Mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur
- Menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang
- Segera berkonsultasi ke dokter bila gangguan tidur menetap

No. MR	: PNK20260100069	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD IRFAN NAUFAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Agustus 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122120073		
Alamat Pasien	: PT SULUH ARDHI ENGINEERING CIBIS 8th CILANDAK		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah (kolesterol total 232 mg/dL) mengalami peningkatan. Kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu akibat berbagai mekanisme, hal ini sesuai dengan keluhan gangguan tidur yang anda alami. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Lakukan pemeriksaan lanjutan ke Dokter terdekat. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.



Christiena Ova