

No. MR	: PNK20260100099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 February 2026
Nama Pasien	: DOMINIKUS SOVIO TAKAKE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Mei 2002 / 23 Tahun 9 Bulan 3 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287765970439		
Alamat Pasien	: Ruko Taman Semanan Indah, Jl. Dharma Kencana No.6 Blok H, RT.007RW/RW.11, Duri Kosambi, Cengkareng, West Jakarta City, Jakarta 11750		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu olahraga ringan
Riwayat Merokok	: Sehari 1 bungkus
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir tanggal 6 kemarin
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 117/77 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 48 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 16.6 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 70 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Asam lambung

KESIMPULAN

- IMT 16,6 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 70 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260100099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 February 2026
Nama Pasien	: DOMINIKUS SOVIO TAKAKE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Mei 2002 / 23 Tahun 9 Bulan 3 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287765970439		
Alamat Pasien	: Ruko Taman Semanan Indah, Jl. Dharma Kencana No.6 Blok H, RT.007RW/RW.11, Duri Kosambi, Cengkareng, West Jakarta City, Jakarta 11750		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.
- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu rendah lemak, tambahkan minyak pada makanan dengan porsi yang dibatasi dan dipantau.
- Olahraga ringan rutin 3 - 5 kali / minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7 - 8 jam dan kelola stres.

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 nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari merokok serta asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Anda bisa berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi untuk mendapat saran dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Jika ada keluhan, disarankan untuk pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut oleh Dokter.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol total mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol yang sesuai rekomendasi dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep Dokter.

No. MR	: PNK20260100099	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 February 2026
Nama Pasien	: DOMINIKUS SOVIO TAKAKE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Mei 2002 / 23 Tahun 9 Bulan 3 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287765970439		
Alamat Pasien	: Ruko Taman Semanan Indah, Jl. Dharma Kencana No.6 Blok H, RT.007RW/RW.11, Duri Kosambi, Cengkareng, West Jakarta City, Jakarta 11750		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung.
- Untuk keseluruhan kondisi anda, disarankan untuk cek kesehatan berkala dalam 6 bulan - 1 tahun sekali secara rutin agar Kesehatan anda dapat terpantau dengan baik.



Fenetta F A Masinambow