

No. MR	: PNK20260200032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: BUDIE RUMAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Januari 1976 / 50 Tahun 1 Bulan 13 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628111659595		
Alamat Pasien	: Kavling taman palem no.6. Jl. Raya kebagusan. Pasar minggu. Jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3x sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Tidak
Riwayat Merokok	:	Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak ada
Puasa	:	Dari pukul 22.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	105/69 mmHg
Nadi	:	74 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	70 Kg
Tinggi Badan	:	165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	88 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fit

KESIMPULAN

- IMT 25,7 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 88 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT, KOLESTEROL TOTAL MENINGKAT

No. MR	: PNK20260200032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: BUDIE RUMAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Januari 1976 / 50 Tahun 1 Bulan 13 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628111659595		
Alamat Pasien	: Kavling taman palem no.6. Jl. Raya kebagusan. Pasar minggu. Jakarta selatan		

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.
- 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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang Bapak sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan Bapak.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: target penurunan berat badan 0,5 - 1kg / minggu
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 1 Sampai 2 kali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori overweight. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, disertai olahraga rutin sesuai anjuran. Bila perlu, Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.
- Hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan peningkatan kadar kolesterol total. Peningkatan kadar kolesterol dapat ditangani dengan modifikasi gaya hidup, terutama mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol dan lakukan aktivitas fisik secara konsisten.

No. MR	: PNK20260200032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: BUDIE RUMAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Januari 1976 / 50 Tahun 1 Bulan 13 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628111659595		
Alamat Pasien	: Kavling taman palem no.6. Jl. Raya kebagusan. Pasar minggu. Jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan kaku jari yang Bapak alami, dapat mencoba untuk mengistirahatkan jari dan tangan, jangan melakukan aktivitas yang memberikan tekanan kuat pada jari yang kaku. Bapak juga dapat merendam dengan air hangat secara rutin 2-3x sehari selama 10-15 menit. Kondisi ini umumnya diperberat dengan cuaca yang dingin, maka dari itu disarankan untuk menjaga kondisi ruangan hangat terutama saat Bapak beristirahat. Dapat juga memakai sarung tangan untuk menjaga agar tangan tetap hangat dan tidak terpapar dingin dalam jangka waktu lama. Jika keluhan masih terus berlangsung, atau disertai dengan keluhan lain seperti jari bengkak atau nyeri, segera datang ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut.
- 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 Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow