

No. MR	: PNK20260200059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ABDUL KHOLIK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 1988 / 37 Tahun 5 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 628989895844		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Pegal pegal
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3 Kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/75 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 69.7 Kg
Tinggi Badan	: 180 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85.7 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 85.7 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- VISUS OD 20/20 OS 20/120 (GANGGUAN REFRAKSI SEDANG)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN PROFIL LIPID
- EKG DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260200059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ABDUL KHOLIK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 1988 / 37 Tahun 5 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 628989895844		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 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.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

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 .

No. MR	: PNK20260200059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: ABDUL KHOLIK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 1988 / 37 Tahun 5 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 628989895844		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah tidak seimbang/profil lipid mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol dan melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Anda tidak mengalami buta warna namun pada pemeriksaan tajam pengelihatannya anda mengalami gangguan Refraksi Sedang di mata kiri sehingga anda disarankan untuk melakukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut ke Dokter Spesialis Mata.



Christiena Ova