

No. MR	: PNK20260200073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 February 2026
Nama Pasien	: DICKY DARMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juni 2004 / 21 Tahun 7 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285772427085		
Alamat Pasien	: Jl. Masjid Al-Ikhlas, Gang Shellon, RT 004/RW 02, No.39A, Meruya Selatan, Kembangan, Jakarta Barat.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1-2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x wo di rumah
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/75 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 65.5 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 86.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 23,2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 86,6 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL

No. MR	: PNK20260200073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 February 2026
Nama Pasien	: DICKY DARMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juni 2004 / 21 Tahun 7 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285772427085		
Alamat Pasien	: Jl. Masjid Al-Ikhlas, Gang Shellon, RT 004/RW 02, No.39A, Meruya Selatan, Kembangan, Jakarta Barat.		

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
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan Dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

No. MR	: PNK20260200073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 February 2026
Nama Pasien	: DICKY DARMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juni 2004 / 21 Tahun 7 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285772427085		
Alamat Pasien	: Jl. Masjid Al-Ikhlas, Gang Shellon, RT 004/RW 02, No.39A, Meruya Selatan, Kembangan, Jakarta Barat.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Anda dan tanda-tanda vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Anda masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Anda dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.
- Untuk keseluruhan kondisi Anda, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow