

No. MR	: PNK20260300008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: RUDI HERBIANTO BONG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juni 1973 / 52 Tahun 8 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213381807		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JALAN JELITA I NO 25 SUNTER AGUNG, JAKARTA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah kanker usus. Hipertensi dan ginjal
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1 lari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 117/76 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 90 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260300008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: RUDI HERBIANTO BONG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juni 1973 / 52 Tahun 8 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213381807		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JALAN JELITA I NO 25 SUNTER AGUNG, JAKARTA		

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.

MENAIKAN 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

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, kanker dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani karena anda memiliki riwayat keluarga dengan kanker usus, hipertensi dan diabetes. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan kondisi anda stabil, kadar kolesterol anda juga terkontrol baik, terus lanjutkan pola hidup sehat dan tingkatkan frekuensi olahraga anda setiap minggu sesuai anjuran. Obat kolesterol yang anda minum harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri. Lakukan kontrol rutin kadar kolesterol anda 1-3 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260300008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: RUDI HERBIANTO BONG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juni 1973 / 52 Tahun 8 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281213381807		
Alamat Pasien	: GRIYA INTI SENTOSA, JALAN JELITA I NO 25 SUNTER AGUNG, JAKARTA		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow