

No. MR	: PNK20260300022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 March 2026
Nama Pasien	: ALEXANDER ZULQARNAIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1998 / 27 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6289636797613		
Alamat Pasien	: JALAN LEBAK BULUS I, GG		
	AMPERA NO 11B, KONTRAKAN		
	HIJAU ADA TOREN HITAM		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x/hari
Kebiasaan Olahraga	: .
Riwayat Merokok	: .
Riwayat Konsumsi Alkohol	: .
Puasa	: Dari 4 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 118/88 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 35.9°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 22,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 85 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260300022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 March 2026
Nama Pasien	: ALEXANDER ZULQARNAIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1998 / 27 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6289636797613		
Alamat Pasien	: JALAN LEBAK BULUS I, GG		
	AMPERA NO 11B, KONTRAKAN		
	HIJAU ADA TOREN HITAM		

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.
- 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.

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. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Bapak.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Bapak dan tanda-tanda vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol total Bapak meningkat. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans, mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran, membatasi konsumsi karbohidrat dan mengalihkan konsumsi protein hewani ke protein nabati, serta meningkatkan konsumsi makanan berserat tinggi, dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260300022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 March 2026
Nama Pasien	: ALEXANDER ZULQARNAIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1998 / 27 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6289636797613		
Alamat Pasien	: JALAN LEBAK BULUS I, GG		
	AMPERA NO 11B, KONTRAKAN		
	HIJAU ADA TOREN HITAM		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow