

No. MR	: PNK20260300044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: SENTANAH LIMMASE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Juni 1996 / 29 Tahun 9 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285155380765		
Alamat Pasien	: RUKO GREEN MANSION BLOK B NO 8 (SEBELAH HONDA)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3
Kebiasaan Olahraga	: 5-6x gym, lari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 107/69 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 91%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 69 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 26 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 82 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260300044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: SENTANAH LIMMASE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Juni 1996 / 29 Tahun 9 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285155380765		
Alamat Pasien	: RUKO GREEN MANSION BLOK B NO 8 (SEBELAH HONDA)		

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.
- Hindari minuman alkohol.
- 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 disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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 status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan peningkatan kolesterol total dalam darah. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran). Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak, serta Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan kolesterol yang meningkat.

No. MR	: PNK20260300044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: SENTANAH LIMMASE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Juni 1996 / 29 Tahun 9 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285155380765		
Alamat Pasien	: RUKO GREEN MANSION BLOK B NO 8 (SEBELAH HONDA)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik.



Fenetta F A Masinambow