

|                    |                                                 |                            |                             |
|--------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400047                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026             |
| Nama Pasien        | : ADHAN ALKAUTSAR                               | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Male                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 3 Desember 1991 / 34 Tahun<br>4 Bulan 10 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6282122705400                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |   |                                            |
|---------------------------|---|--------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : | Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : | TIDAK ADA                                  |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : | -                                          |
| Konsumsi Obat Rutin       | : | TIDAK ADA                                  |
| Alergi                    | : | AMPICILIN                                  |
| Pola Makan                | : | 3x                                         |
| Kebiasaan Olahraga        | : | -                                          |
| Riwayat Merokok           | : | -                                          |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : | -                                          |
| Puasa                     | : | 19.00 WIB                                  |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |   |                                          |
|--------------------------|---|------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : | 125/70 mmHg                              |
| Nadi                     | : | 80 x/menit                               |
| Napas                    | : | 14 x/menit                               |
| Saturasi Oksigen         | : | 96%                                      |
| Suhu                     | : | 36.6°                                    |
| Berat Badan              | : | 73.4 Kg                                  |
| Tinggi Badan             | : | 171 Cm                                   |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : | 25.1 / Berat badan berlebih (Overweight) |
| Lingkar Perut            | : | 95 Cm                                    |
| Pemeriksaan Fisik        | : | Fit                                      |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

### SARAN

#### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m<sup>2</sup>)

|                    |                                                 |                            |                             |
|--------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400047                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026             |
| Nama Pasien        | : ADHAN ALKAUTSAR                               | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Male                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 3 Desember 1991 / 34 Tahun<br>4 Bulan 10 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6282122705400                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

## 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).
- Konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

### 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 .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.

|                    |                                                 |                            |                             |
|--------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400047                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026             |
| Nama Pasien        | : ADHAN ALKAUTSAR                               | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Male                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 3 Desember 1991 / 34 Tahun<br>4 Bulan 10 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6282122705400                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

### REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

### CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 207 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik lalu lakukan pemeriksaan kembali 1 minggu kemudian, jika anda sudah memodifikasi gaya hidup sehat namun kolesterol tetap tinggi maka kondisi anda sudah memerlukan pengobatan oleh dokter. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Tn. Adhan Alkautsar memiliki riwayat alergi obat ampicillin sehingga anda harus selalu menginformasikan tenaga kesehatan dan dokter di fasilitas kesehatan dimanapun setiap anda berobat untuk menghindari reaksi alergi obat yang ringan hingga mengancam nyawa.



dr. Putu Devie Sri Astari