

No. MR	: PNK20260400075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD FARIS NADHILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Januari 1998 / 28 Tahun 2 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281296301570		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu hipotensi Ayah pernah kena exsim
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Nge gym tapi sudah berhenti 2 bulan
Riwayat Merokok	:	Vape
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ya seminggu terakhir
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	96/61 mmHg
Nadi	:	72 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.8°
Berat Badan	:	46.9 Kg
Tinggi Badan	:	165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	17.2 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	:	69 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT 17,2 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 69 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- Makan lebih sering (5-6 kali/hari) dalam porsi kecil.
- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.

No. MR	: PNK20260400075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD FARIS NADHILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Januari 1998 / 28 Tahun 2 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281296301570		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Minum susu rendah lemak, tambahkan minyak pada makanan dengan porsi yang dibatasi dan dipantau.
- Olahraga ringan rutin 3-5 kali/minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7-8 jam dan kelola stres.

KADAR LEMAK DARAH / KOLESTEROL MENINGKAT

- 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.
- Hindari merokok serta 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. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Bapak.

CATATAN

- Status gizi Bapak masuk dalam kategori underweight. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi untuk mendapat advis dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kondisi Bapak. Jika ada keluhan, disarankan untuk pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut oleh Dokter.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol total Bapak mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol yang sesuai rekomendasi dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep Dokter.

No. MR	: PNK20260400075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD FARIS NADHILA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Januari 1998 / 28 Tahun 2 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281296301570		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan berkala 1 tahun sekali secara rutin agar kesehatan Bapak dapat terpantau dengan baik. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk mendapatkan penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow