

|                    |                              |                            |                   |
|--------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260400087             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026   |
| Nama Pasien        | : MUHAMMAD WILDAN IMANI      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026   |
| Jenis Kelamin      | : Male                       | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 Oktober 2002 / 23 Tahun |                            | Masinambow        |
|                    | 5 Bulan 26 Hari              |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 62895365556535             |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : RECAPITAL BUILDING         |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : TIDAK ADA                         |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Hipertensi                        |
| Konsumsi Obat Rutin       | : TIDAK ADA                         |
| Alergi                    | : TIDAK ADA                         |
| Pola Makan                | : 2-3x                              |
| Kebiasaan Olahraga        | : Tidak                             |
| Riwayat Merokok           | : Ya                                |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Tdak                              |
| Puasa                     | : 23.00                             |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 115/71 mmHg                             |
| Nadi                     | : 72 x/menit                              |
| Napas                    | : 12 x/menit                              |
| Saturasi Oksigen         | : 99%                                     |
| Suhu                     | : 36.7°                                   |
| Berat Badan              | : 52 Kg                                   |
| Tinggi Badan             | : 170 Cm                                  |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 18.0 / Berat badan kurang (Underweight) |
| Lingkar Perut            | : 69 Cm                                   |
| Pemeriksaan Fisik        | : Baik                                    |

### KESIMPULAN

- IMT 18 (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             | : PNK20260400087             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026   |
| Nama Pasien        | : MUHAMMAD WILDAN IMANI      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026   |
| Jenis Kelamin      | : Male                       | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 Oktober 2002 / 23 Tahun |                            | Masinambow        |
|                    | 5 Bulan 26 Hari              |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 62895365556535             |                            |                   |
| 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             | : PNK20260400087                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026              |
| Nama Pasien        | : MUHAMMAD WILDAN IMANI                      | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Male                                       | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A Masinambow |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 Oktober 2002 / 23 Tahun 5 Bulan 26 Hari |                            |                              |
| No. HP Pasien      | : 62895365556535                             |                            |                              |
| Alamat Pasien      | : RECAPITAL BUILDING                         |                            |                              |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Hasil pemeriksaan kadar gula darah puasa Bapak sedikit rendah. Jika tidak disertai gejala seperti pusing, lemas, mual, dan penurunan kesadaran kondisi ini masih dapat dikategorikan normal. Namun, jika Bapak mengalami keluhan-keluhan tersebut diatas, disarankan untuk datang ke fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan berkala 1 tahun sekali secara rutin agar kesehatan Bapak dapat terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow