

No. MR	: PNK20260400160	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: PRAMUDYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Mei 1972 / 53 Tahun 11 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62816917175		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 2-3x lari, angkat beban
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada
Puasa	: 22.00 wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 103/70 mmHg
Nadi	: 64 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 23,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BATAS ATAS 90CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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).

No. MR	: PNK20260400160	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: PRAMUDYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Mei 1972 / 53 Tahun 11 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62816917175		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

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

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin 1-2x dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi dan tanda-tanda vital Bapak masih masuk dalam rentang normal. Namun didapatkan kadar kolesterol Bapak tidak seimbang. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran).

No. MR	: PNK20260400160	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: PRAMUDYANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Mei 1972 / 53 Tahun 11 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 62816917175		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 6 bulan sampai 1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow