

No. MR	: PNK20260500003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: CHARLES KLAMODARSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Desember 1976 / 49 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 628119628888		
Alamat Pasien	: ALAM SUTRA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: KOLESTEROL
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: 3 kali seminggu, gym dan golf
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang 1 bulan lalu
Puasa	: Puasadari jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 110/67 mmHg
Nadi	: 71 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 68 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus 4 dan plus 1,5 kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT 23,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 81,1 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL
- HEMATURIA

SARAN

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu

No. MR	: PNK20260500003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: CHARLES KLAMODARSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Desember 1976 / 49 Tahun 4 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 628119628888		
Alamat Pasien	: ALAM SUTRA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- 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 minimal 2 kali 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 status gizi Bapak masih masuk dalam kategori normal. Namun kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Bapak rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Bapak dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Bapak. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena penyakit tertentu lainnya. Untuk saat ini, Bapak dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan buang air kecil (BAK) jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Untuk keluhan sakit kepala belakang yang Bapak alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang/kekakuan otot leher, kurang cairan atau dehidrasi, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit lainnya seperti gangguan pada sistem saraf, otot dan tulang. Bapak dapat mensiasati dengan mencukupkan waktu tidur malam Bapak, idealnya di 7-8 jam, mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko sakit kepala muncul seperti coklat, kopi, dan lain sebagainya, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, serta melakukan aktivitas fisik untuk peregangan otot. Jika keluhan terus muncul, konsultasikan dengan Dokter untuk penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi Bapak.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260500003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: CHARLES KLAMODARSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Desember 1976 / 49 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 628119628888		
Alamat Pasien	: ALAM SUTRA		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow