

No. MR	: PNK20260700023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: FAUZAN RAMADHAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Maret 1993 / 33 Tahun 4 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285811148666		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ANEMIA, MAAG/GERD
Riwayat Penyakit Keluarga	: Darah rendah
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 5 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 105/72 mmHg
Nadi	: 60 x/menit
Napas	: 77 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 56.9 Kg
Tinggi Badan	: 161 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kadang ngerasa lemas, suka terasa ketindihan

KESIMPULAN

- IMT 22 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 77 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

SARAN

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.

No. MR	: PNK20260700023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: FAUZAN RAMADHAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Maret 1993 / 33 Tahun 4 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285811148666		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 nenas 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

- 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 status gizi Bapak masih masuk dalam kategori normal. Namun kadar kolesterol Bapak tidak seimbang (kolesterol baik/HDL rendah, LDL meningkat). Bapak dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat, mengurangi konsumsi lemak jenuh, serta tetap rutinkan aktivitas fisik sesuai anjuran.
- Untuk keluhan sering lemas serta rasa ketidihan yang Bapak alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, kurang cairan atau dehidrasi, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit lainnya seperti gangguan tidur serta kelelahan kronis yang mungkin belum tertangani. Jika melihat dari tanda vital seperti Tekanan Darah serta pemeriksaan laboratorium hematologi, untuk saat ini nilainya masih dalam batas normal dan tidak mengindikasikan adanya anemia. Namun, mengingat adanya riwayat anemia sebelumnya, Bapak tetap disarankan untuk mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung banyak zat besi seperti daging merah dan sayuran yang berwarna hijau tua, serta makanan/minuman kaya vitamin C seperti jus jeruk untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Hindari makanan atau minuman yang dapat mengganggu penyerapan besi dan mengonsumsinya bersamaan dengan makanan seperti teh atau susu. Jika keluhan lemas berkepanjangan bahkan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, konsultasikan kembali dengan Dokter untuk penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260700023	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: FAUZAN RAMADHAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Maret 1993 / 33 Tahun 4 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6285811148666		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk Riwayat GERD yang Bapak alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, jangan langsung berbaring sehabis makan, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Namun, jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, muntah-muntah hebat dan lemas yang terus berlangsung, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow