

No. MR	: PNK20260700045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CHRISTIAN HALIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Maret 1996 / 30 Tahun 3 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6287883556985		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu jogging
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Sesekali
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/71 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 67.6 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- Lingkar perut dalam batas normal 82cm (normal pada laki-laki <90cm)
- IMT / Indeks Massa Tubuh normal
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kadar kolesterol total darah meningkat

SARAN

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TOTAL 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.

No. MR	: PNK20260700045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CHRISTIAN HALIM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Maret 1996 / 30 Tahun 3 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6287883556985		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

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 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).

CATATAN



dr. Noer Muhammad Riansyah R