

No. MR	: PNK20260700057	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 July 2026
Nama Pasien	: CHRISTOPHER JENARO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 2001 / 24 Tahun 7 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6288212076020		
Alamat Pasien	: GOLD COAST OFFICE EIFFEL TOWER PANTAI INDAH KAPUK ST, RT.6/RW.2, KAMAL MUARA, PENJARINGAN, NORTH JAKARTA CITY, JAKARTA 14470		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah : hipertensi Ibu : hipotensi
Konsumsi Obat Rutin	: PANCREATIN (ENZIM)
Alergi	: SEAFOOD (MOLLUSK DAN CRUSTACEAN)
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3-4 kali gym dan lari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada sekali 4 bulan yg lalu, hampir tidak pernah
Puasa	: 11.10

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 123/59 mmHg
Nadi	: 53 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 71 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kesemutan di tangan kiri sekjt 5 tahunan

KESIMPULAN

- Lingkar perut dalam batas normal 82,8 cm (normal pada pria <90 cm)
- Indeks massa tubuh/IMT dalam batas normal
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kadar HDL rendah

No. MR	: PNK20260700057	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 July 2026
Nama Pasien	: CHRISTOPHER JENARO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 2001 / 24 Tahun 7 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6288212076020		
Alamat Pasien	: GOLD COAST OFFICE EIFFEL TOWER PANTAI INDAH KAPUK ST, RT.6/RW.2, KAMAL MUARA, PENJARINGAN, NORTH JAKARTA CITY, JAKARTA 14470		

MEDICAL REPORT

SARAN

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- 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).

CATATAN

- Pasien perlu pemantauan rutin untuk kontrol tekanan darah, lemak darah, gula darah minimal 1 bulan sekali secara berkala dan konsultasikan pada dokter.



dr. Noer Muhammad Riansyah R