

No. MR	: PNK20260800008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SAPRI MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 28 November 1982 / 43 Tahun 8 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281316129676		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	1x seminggu
Riwayat Merokok	:	6 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	23.00 wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	104/71 mmHg
Nadi	:	67 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	55.9 Kg
Tinggi Badan	:	168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	19.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	73 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Tidak

KESIMPULAN

- Anemia ringan dengan peningkatan trigliserida

SARAN

- Jaga pola hidup sehat
- Jaga berat badan ideal
- Jaga pola makan sehat dan bergizi seimbang

No. MR	: PNK20260800008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SAPRI MAULANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 28 November 1982 / 43 Tahun 8 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281316129676		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Pola hidup sehat
- Gaya Hidup dan Olahraga Rutin bergerak : Lakukan olahraga aerobik seperti jalan cepat atau berenang minimal 30 menit sehari.
- Jaga berat badan : jaga berat badan ideal
- Hindari alkohol : Hentikan konsumsi alkohol karena dapat menaikkan kadar trigliserida.
- Istirahat cukup : Pastikan tidur malam yang teratur untuk membantu pemulihan tubuh
- Pola makan sehat bergizi dan seimbang
- Pilih zat besi sehat : Makan daging merah tanpa lemak secukupnya, ikan, ayam tanpa kulit, serta sayuran hijau.
- Batasi gula dan karbohidrat : Kurangi makanan manis, nasi putih berlebih, dan tepung olahan yang memicu lonjakan trigliserida.
- Ganti jenis lemak : Hindari lemak jenuh atau gorengan; pilih lemak baik seperti minyak zaitun atau alpukat.
- Tingkatkan serat : Perbanyak konsumsi sayur, buah segar,



dr. M. Fajri Rinansyah P.R.