

No. MR	: PNK20260800068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: SUROSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1966 / 59 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 628121871050		
Alamat Pasien	: JL. MELATI 3 NO.1, RT.11/RW.2, CILANDAK TIM., PS. MINGGU, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12560, INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: NYERI SENDI DAN GERD
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Kerja harian nyapu kebon setiap hari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 99/67 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 37.0°
Berat Badan	: 44 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 17.2 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 70 Cm
Pemeriksaan Fisik	: NYERI SENDI LENGAN KIRI, SERING MENGANTUK

KESIMPULAN

- Lingkar perut 70 cm normal (normalnya pada laki-laki < 90 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan kurang
- Kadar Hb menurun sedikit (anemia ringan)
- Kadar HDL rendah

No. MR	: PNK20260800068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: SUROSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1966 / 59 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 628121871050		
Alamat Pasien	: JL. MELATI 3 NO.1, RT.11/RW.2, CILANDAK TIM., PS. MINGGU, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12560, INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT UNDERWEIGHT

- Panduan Diet Sehat
- 1. Terapkan Surplus Kalori: Tambahkan sekitar 300-500 kkal per hari ke dalam menu harian Anda untuk kenaikan berat badan yang bertahap.
- 2. Makan Porsi Kecil tapi Sering: Jika Anda cepat kenyang, ubah pola makan menjadi 5-6 kali sehari dengan porsi yang lebih kecil namun padat nutrisi.
- 3. Prioritaskan Protein Berkualitas: Konsumsi daging tanpa lemak, ikan, telur, tahu, tempe, dan kacang-kacangan untuk membantu pembentukan otot.
- 4. Pilih Makanan Padat Nutrisi: Fokus pada karbohidrat kompleks dan lemak sehat seperti alpukat, kacang almond, keju, oatmeal, dan minyak zaitun.
- 5. Camilan Sehat di Sela Makan: Ganti gorengan dengan camilan padat gizi seperti kurma, yoghurt, buah kering, atau roti gandum dengan selai kacang.
- 6. Batasi Minum Sebelum Makan: Hindari minum air putih 30 menit sebelum makan agar lambung tidak terisi air dan memicu rasa kenyang dini.
- 7. Konsumsi Minuman Berkalori Sehat: Tambahkan susu full cream, jus buah murni, atau smoothies protein ke dalam menu harian Anda.
- Pola Hidup Pendukung
- 1. Latihan Beban (Resistance Training): Lakukan olahraga angkat beban atau yoga minimal 2-3 kali seminggu untuk mengubah kelebihan kalori menjadi massa otot, bukan lemak perut.
- 2. Kurangi intensitas olahraga kardio yang berlebihan.
- 3. Istirahat Cukup: Tidur malam selama 7-9 jam sehari karena proses regenerasi jaringan dan pertumbuhan otot terjadi secara optimal saat tubuh beristirahat.

ANEMIA RINGAN

- Penanganan anemia ringan dapat dilakukan dengan memperbaiki pola makan, mengonsumsi suplemen penambah darah, serta menghindari pantangan yang menghambat penyerapan nutrisi.
- Perubahan Pola Makan
- 1. Konsumsi makanan tinggi zat besi seperti daging merah, hati (sapi atau ayam), ikan, telur, serta sayuran hijau gelap seperti bayam.

No. MR	: PNK20260800068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: SUROSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1966 / 59 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 628121871050		
Alamat Pasien	: JL. MELATI 3 NO.1, RT.11/RW.2, CILANDAK TIM., PS. MINGGU, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12560, INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 2. Sertakan sumber vitamin C (seperti jeruk, tomat, atau brokoli) saat makan untuk membantu tubuh menyerap zat besi lebih baik.
- 3. Penuhi asupan vitamin B12 dan asam folat dari kacang-kacangan, alpukat, atau tahu dan tempe.
- 4. Suplemen Penambah DarahMinum suplemen atau tablet tambah darah seperti Sangobion atau Maltofer sesuai aturan pakai pada kemasan atau anjuran dokter.
- 5. Konsumsi tablet besi secara rutin, biasanya satu kali seminggu untuk pencegahan atau satu kali sehari jika diresepkan dokter untuk pengobatan.
- Pantangan yang Perlu Dihindari
- 1. Hindari minum teh, kopi, atau susu bersamaan dengan waktu makan atau saat minum suplemen zat besi karena dapat menghambat penyerapan.

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 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).

CATATAN

No. MR	: PNK20260800068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: SUROSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1966 / 59 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 628121871050		
Alamat Pasien	: JL. MELATI 3 NO.1, RT.11/RW.2, CILANDAK TIM., PS. MINGGU, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12560, INDONESIA		

MEDICAL REPORT



dr. Noer Muhammad Riansyah R