



## RUMAH SAKIT BALIKPAPAN BARU

Jl. MT Haryono, Kompleks Balikpapan Baru Blok A-3A No. 7-9

Phone : (0524) 877330 (Hunting 5 Lines) Fax : (0542) 877331

Balikpapan 76114 Kalimantan Timur

### FIT STATEMENT

23 Agustus 2023

Kepada Yth : EXEL KARNISTIAN

NIK

DEPT : -

Tanggal Lahir : May 8, 2003

Berikut adalah hasil pemeriksaan kesehatan Anda yang telah dilaksanakan pada tanggal :

22 Agustus 2023

#### TEMUAN :

Pemeriksaan Fisik : Hipertensi Gr I (TD=146/96) Overweight (BMI=24,02) Gigi Karies  
Laboratorium : Peningkatan profil lipid (Triglyseride 213 mg/dl),  
Audiometry : Normal Audiometry  
Spirometry : Obstruksi Ringan, Restriksi Ringan  
EKG : Sinus Rhythm  
Rontgen : Dalam Batas Normal  
USG : Tidak diperiksa  
Dokter Spesialis Saraf : Tidak diperiksa  
Treadmill Test : Tidak diperiksa

#### STATUS KESEHATAN :

Kategori	Catatan
<input type="checkbox"/> M 1A	Tidak ditemukan problem kesehatan
<input type="checkbox"/> M 1B	Ditemukan problem kesehatan yang tidak serius
<input type="checkbox"/> M 2	Ditemukan problem kesehatan - Kelompok resiko rendah
<input checked="" type="checkbox"/> M 3A	Ditemukan problem kesehatan yang dapat menjadi serius - Kelompok resiko sedang
<input type="checkbox"/> M 3B	Ditemukan problem kesehatan yang serius - Kelompok resiko tinggi, fasilitas medis di site tidak dapat menangani dengan optimal
<input type="checkbox"/> M 4	Ditemukan keterbatasan fisik untuk melakukan pekerjaan secara normal, hanya untuk pekerjaan ringan
<input type="checkbox"/> M 5	Dalam perawatan di rumah sakit atau dalam kondisi yang tidak memungkinkan untuk melakukan pekerjaan (status izin sakit)

#### KESIMPULAN : FIT Dengan Catatan

Sebagai : Helper  
PT Bornes Citranusa

#### SARAN-SARAN :

- \* Diet rendah garam, kontrol rutin tekanan darah, berhenti merokok apabila merokok, konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam. Hindari bekerja ditempat dengan iklim kerja yang panas dan ketinggian
- \* Lakukan Olahraga secara teratur dengan intensitas ringan durasi 150-200 menit/minggu dan Atur pola diet (Makanan) untuk mengatasi berat badan, konsul ahli gizi
- \* Kontrol rutin ke dokter gigi minimal 6 bulan sekali.
- \* Diet rendah lemak dan karbohidrat (jeroan, kuning telur, keju, susu full cream, cookies, santan, daging berlemak, makanan junkfood, seafood). Konsul ke dokter spesialis penyakit dalam sehubungan dengan hasil laboratorium yang abnormal
- \* Berhenti merokok apabila merokok, memakai APD lengkap berada di area kerja yang terpajan debu, bahan kimia.

#### Kembali kontrol : -

Terima kasih atas kerjasamanya.

Hormat Kami,

Dokter Pemeriksa

Mengetahui,

Dokter Perusahaan



dr. Herika Yulisa

SIP. NO. : 449.1/428 SIP-D/P/1/OPMPT