

No. MR	: PNK1762485925846367	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 November 2025
Lab ID	: 457	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 November 2025
Nama Pasien	: DINI PERMATA SARI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 30-04-1993 / 32 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 628111501190		
Alamat Pasien	: Kantor Pharos: JL. Limo no 40 Kebayoran Lama, Jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung koroner ayah
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 1x jogging
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 117/93 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.0°
Berat Badan	: 54 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: - Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 22.2 (NORMAL)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH DIASTOLIK (BAGIAN BAWAH)
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

SARAN

TIPS JANTUNG SEHAT

- Jaga pola makan dengan mengurangi garam, makanan cepat saji, dan gorengan.

No. MR	: PNK1762485925846367	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 November 2025
Lab ID	: 457	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 November 2025
Nama Pasien	: DINI PERMATA SARI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 30-04-1993 / 32 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 628111501190		
Alamat Pasien	: Kantor Pharos: JL. Limo no 40 Kebayoran Lama, Jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Perbanyak makan ikan, alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun untuk membantu menaikkan kolesterol baik (HDL).
- Rutin berolahraga seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang minimal 30 menit setiap hari.
- Hindari rokok dan alkohol, karena bisa menurunkan HDL dan meningkatkan tekanan darah.
- Cukup tidur dan kelola stres agar tekanan darah tetap stabil.
- Periksa tekanan darah dan kolesterol secara rutin, misalnya tiap 3-6 bulan, untuk memantau kondisi Anda.

CATATAN

- Berat badan Anda tergolong ideal. Namun, tekanan darah bagian bawah sedikit meningkat dan kadar kolesterol baik (HDL) menurun. Disarankan untuk rutin berolahraga, mengurangi garam dan makanan berlemak, serta perbanyak konsumsi ikan, alpukat, dan kacang-kacangan untuk membantu menjaga tekanan darah dan meningkatkan kolesterol baik. Tetap pantau tekanan darah dan kolesterol secara berkala.



DERRYL FALARY