

No. MR	: PNK20251100019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 November 2025
Nama Pasien	: IGNASIAJEANNIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1968 / 57 Tahun 9 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6287880154757		
Alamat Pasien	: Taman semanan indah Blok B3 no 40 (B53003) tolong datang ontime pk 8 pagi karena nantinya mau pergi kerja		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Darah tinggi dan Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Ada
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: 6 hari jalan kaki ke kantor 10 menit
Riwayat Merokok	: Tidak Pernah Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang konsumsi alkohol, hanya ada acara tertentu
Puasa	: puasa, terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/73 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 50 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 79 Cm
Pemeriksaan Fisik	: rabun dekat dan rabun jauh, fisik normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 20.8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 79 CM (NORMAL)
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- RIWAYAT KELUARGA HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS

No. MR	: PNK20251100019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 November 2025
Nama Pasien	: IGNASIAJEANNIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1968 / 57 Tahun 9 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6287880154757		
Alamat Pasien	: Taman semanan indah Blok B3 no 40 (B53003) tolong datang ontime pk 8 pagi karena nantinya mau pergi kerja		

MEDICAL REPORT

SARAN

PERBAIKAN POLA MAKAN

- Batasi makanan berlemak seperti gorengan, jeroan, kulit ayam, daging berlemak, dan santan kental.
- Kurangi makanan manis: teh manis, kue, roti manis, minuman kemasan.
- Perbanyak: Sayur dan buah setiap hari, Ikan (2 - 3 kali / minggu), Oat, roti gandum, kacang - kacangan.
- Gunakan minyak sehat (zaitun / kanola) bila memungkinkan.

AKTIVITAS FISIK

- Olahraga ringan - sedang 30 menit per hari, 4 - 5 kali seminggu (jalan cepat, sepeda, senam).

CEK TEKANAN DARAH DAN GULA RUTIN

- Karena ada riwayat keluarga:
- Cek tekanan darah setiap 1 - 2 bulan.
- Cek gula darah puasa setiap 6 - 12 bulan.

JAGA BERAT BADAN STABIL

- Berat badan ideal sudah baik - tinggal dipertahankan.

MINUM AIR CUKUP DAN TIDUR TERATUR

- Air putih 6 - 8 gelas / hari.
- Tidur 7 - 8 jam / hari untuk menjaga metabolisme tubuh.

CATATAN

- Secara umum, kesehatan Ibu cukup baik dengan berat badan dan lingkar perut yang ideal.
- Namun kadar kolesterol mulai menunjukkan kenaikan, sehingga perlu pengaturan pola makan dan gaya hidup agar tidak berkembang menjadi masalah di kemudian hari.
- Dengan adanya riwayat keluarga hipertensi dan diabetes, pencegahan menjadi sangat penting walaupun hasil Ibu saat ini masih normal.

No. MR	:	PNK20251100019	Tanggal Pengambilan Sampel	:	17 November 2025
Nama Pasien	:	IGNASIAJEANNIE	Tanggal Pengiriman Hasil	:	17 November 2025
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	:	15 Februari 1968 / 57 Tahun 9 Bulan 2 Hari			
No. HP Pasien	:	6287880154757			
Alamat Pasien	:	Taman semanan indah Blok B3 no 40 (B53003) tolong datang ontime pk 8 pagi karena nantinya mau pergi kerja			

MEDICAL REPORT



DERRYL FALARY