

No. MR	: PNK20251100033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 November 2025
Nama Pasien	: RIJERNIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Desember 1963 / 61 Tahun 11 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114298999		
Alamat Pasien	: Jl Dharma Kencana, Kompleks Taman Semanan Indah Blok i No 26		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Teratur 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki setiap hari, sepeda 1 minggu sekali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah minum
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/80 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 54 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 87 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kondisi fisik normal, rabun jauh dan dekat, silinder

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 22.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 87 CM (IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

SARAN

POLA MAKAN YANG DIANJURKAN

- Perbanyak makanan yang dapat membantu meningkatkan kolesterol baik (HDL), seperti: ikan berlemak baik (salmon, sarden, tuna), alpukat, kacang-kacangan (almond, kenari), biji chia, minyak zaitun.

No. MR	: PNK20251100033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 November 2025
Nama Pasien	: RIJERNIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Desember 1963 / 61 Tahun 11 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114298999		
Alamat Pasien	: Jl Dharma Kencana, Kompleks Taman Semanan Indah Blok i No 26		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi konsumsi gorengan, santan kental, kulit ayam, jeroan, makanan cepat saji, dan makanan tinggi gula.

AKTIVITAS FISIK

- Lakukan olahraga secara rutin 3 - 5 kali per minggu, selama 30 - 45 menit, seperti: jalan cepat, berenang, bersepeda, senam, atau olahraga lain yang nyaman dilakukan.
- Latihan ringan yang melibatkan otot perut dan tubuh bagian atas dapat membantu mengontrol lingkaran perut.

GAYA HIDUP PENDUKUNG

- Cukupi asupan air putih setiap hari.
- Tidur cukup dan teratur untuk membantu keseimbangan metabolisme tubuh.

ANJURAN PEMERIKSAAN ULANG

- Pemeriksaan ulang lingkaran perut dan profil kolesterol dianjurkan dilakukan dalam 3 - 6 bulan, setelah menjalani pola hidup yang teratur.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa berat badan berada dalam kategori ideal, yang merupakan kondisi baik dan perlu dipertahankan. Namun, lingkaran perut sedikit melebihi batas ideal untuk perempuan, yaitu di atas 80 cm, sehingga menandakan adanya penumpukan lemak di area perut. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan metabolik jika tidak diperhatikan.
- Selain itu, ditemukan penurunan kolesterol baik (HDL). Kolesterol HDL berfungsi melindungi pembuluh darah dari sumbatan, sehingga kadar yang rendah dapat mengurangi perlindungan terhadap penyakit jantung.
- Kondisi ini belum berbahaya, namun sangat baik jika mulai dikelola agar kesehatan jantung tetap terjaga secara optimal.



No. MR	: PNK20251100033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 November 2025
Nama Pasien	: RIJERNIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Desember 1963 / 61 Tahun 11 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114298999		
Alamat Pasien	: Jl Dharma Kencana, Kompleks Taman Semanan Indah Blok i No 26		

MEDICAL REPORT

DERRYL FALARY