

No. MR	: PNK20251100040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 November 2025
Nama Pasien	: ORTALIFANG CHEN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Oktober 1986 / 39 Tahun 1 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6282133338609		
Alamat Pasien	: Jln. Swadaya 3 no 1659A BW2006		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Gangguan Tidur - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Kadang kadang ngegym
Riwayat Merokok	: Ada seminggu lalu
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada sebulan lalu
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 102/61 mmHg
Nadi	: 75 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Insomnia, vertigo

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 21.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 90 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- PENURUNAN UREUM
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

SARAN

POLA MAKAN

- Kurangi makanan berlemak jenuh: gorengan, kulit ayam, jeroan, fast food.
- Perbanyak: ikan (salmon, sarden, tuna), alpukat, kacang-kacangan, olive oil (baik untuk menaikkan HDL).

No. MR	: PNK20251100040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 November 2025
Nama Pasien	: ORTALIFANG CHEN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Oktober 1986 / 39 Tahun 1 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6282133338609		
Alamat Pasien	: Jln. Swadaya 3 no 1659A BW2006		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Konsumsi serat tinggi: sayur hijau, buah utuh (bukan jus), oatmeal.
- Kurangi makanan/minuman manis.

AKTIVITAS FISIK

- Lakukan olahraga minimal 30 - 45 menit, 4 - 5 kali seminggu, seperti: jalan cepat, lari, bersepeda, berenang, zumba / aerobik.
- Fokus pada aktivitas kardio dan latihan otot perut/badan.

TERKAIT MEROKOK

- Sangat disarankan berhenti merokok.
- Jika belum bisa berhenti total: kurangi jumlah batang per hari, hindari rokok di pagi hari, hindari rokok setelah makan (waktu paling merusak pembuluh darah).

HIDRASI DAN PROTEIN

- Pastikan asupan protein cukup (telur, ikan, tahu - tempe, daging tanpa lemak).
- Minum air cukup (kurang lebih 2 liter / hari).

CATATAN

- Meskipun berat badan ideal, jumlah lemak di area perut cukup tinggi, ditambah kolesterol baik rendah dan riwayat merokok, membuat risiko penyakit jantung dan pembuluh darah meningkat. Saat ini belum ada kondisi berbahaya, tetapi perlu perbaikan gaya hidup untuk mencegah penyakit di kemudian hari.
- Pemeriksaan ulang kolesterol dan lingkar perut sebaiknya dilakukan dalam 3-6 bulan setelah perbaikan gaya hidup.



DERRYL FALARY