

No. MR	: PNK20251100043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 November 2025
Nama Pasien	: EKA MARDIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Maret 1979 / 46 Tahun 8 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6285780964441		
Alamat Pasien	: Apotik kosambi no 29D rt 01/03 duri kosambi		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Jantung,
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak ada
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	3-4x
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan 3x seminggu
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	99/68 mmHg
Nadi	:	79 x/menit
Napas	:	13 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	49 Kg
Tinggi Badan	:	157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	19.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	68 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 19.9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 68 CM (NORMAL)
- PENURUNAN UREUM (MINIMAL)
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

POLA MAKAN SEHAT UNTUK MENJAGA KOLESTEROL

- Pilih makanan dengan lemak sehat: ikan (salmon, sarden, tuna), minyak zaitun, alpukat, kacang almond/kenari.

No. MR	: PNK20251100043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 November 2025
Nama Pasien	: EKA MARDIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Maret 1979 / 46 Tahun 8 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6285780964441		
Alamat Pasien	: Apotik kosambi no 29D rt 01/03 duri kosambi		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi makanan tinggi lemak jenuh: gorengan, jeroan, kulit ayam, makanan cepat saji, santan kental.
- Perbanyak asupan serat untuk membantu menurunkan kolesterol: sayuran hijau, buah utuh (apel, jeruk, pir), oatmeal, kacang-kacangan.
- Kurangi makanan atau minuman manis berlebihan.

AKTIVITAS FISIK

- Olahraga rutin 20 - 30 menit, 3 - 5 kali per minggu, seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, atau olahraga lain yang nyaman dilakukan.
- Aktivitas teratur membantu meningkatkan kolesterol baik (HDL), yang dapat melindungi jantung.

PENCEGAHAN UNTUK RIWAYAT KELUARGA JANTUNG

- Hindari kebiasaan merokok dan paparan asap rokok.
- Kelola stres, tidur cukup, dan pertahankan berat badan ideal.
- Pilih camilan sehat seperti buah, kacang tanpa garam, atau yogurt rendah lemak.

ANJURAN PEMERIKSAAN ULANG

- Pemeriksaan kolesterol dianjurkan diulang dalam 3 - 6 bulan setelah perubahan gaya hidup diterapkan.
- Pemeriksaan rutin penting dilakukan secara berkala karena adanya riwayat keluarga penyakit jantung.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan kondisi umum yang baik. Berat badan dan lingkar perut berada dalam kategori normal, sehingga tidak terdapat risiko terkait obesitas atau penumpukan lemak di area perut saat ini.
- Ditemukan peningkatan kolesterol total, yang perlu mendapat perhatian karena terdapat riwayat penyakit jantung dalam keluarga. Riwayat tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan pembuluh darah dan jantung, sehingga menjaga kolesterol menjadi lebih penting meskipun tidak ada keluhan saat ini.
- Selain itu, terdapat penurunan ureum dalam kadar minimal, yang umumnya tidak berbahaya. Kondisi ini bisa terjadi karena asupan protein yang rendah atau konsumsi cairan cukup banyak, dan tidak memerlukan penanganan khusus selama tidak disertai gejala tertentu.

No. MR	: PNK20251100043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 November 2025
Nama Pasien	: EKA MARDIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Maret 1979 / 46 Tahun 8 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6285780964441		
Alamat Pasien	: Apotik kosambi no 29D rt 01/03 duri kosambi		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan, kondisi kesehatan cukup baik dan dapat dikelola dengan pola hidup yang tepat untuk mencegah risiko penyakit jantung di masa mendatang.



DERRYL FALARY