

No. MR	: PNK20251200002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 December 2025
Nama Pasien	: EVELINE PRADJANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Juni 1952 / 73 Tahun 5 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628159960355		
Alamat Pasien	: Green Ville blok H no.31. Kelurahan Duri Kepa		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Darah tinggi
Riwayat Penyakit Keluarga	: DM
Konsumsi Obat Rutin	: Obat darah tinggi, kolesterol
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Senam dirumah tiap hari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/74 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 45 Kg
Tinggi Badan	: 157.9 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.0 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 73 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 18.0 (UNDERWEIGHT)
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- IMT <18,5 kg/m²
- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.
- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur rebus, daging tanpa lemak, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum jus buah/smoothies, buah-buahan segar dan sayuran tinggi serat.

No. MR	: PNK20251200002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 December 2025
Nama Pasien	: EVELINE PRADJANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Juni 1952 / 73 Tahun 5 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628159960355		
Alamat Pasien	: Green Ville blok H no.31. Kelurahan Duri Kepa		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Olahraga ringan rutin 3-5 kali / minggu, terutama latihan beban disesuaikan dengan kemampuan individu.
- Minum air putih minimal 8 gelas perhari untuk menjaga tubuh agar tetap terhidrasi baik.
- Tidur cukup 7-8 jam dan kelola stres.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

KENDALIKAN PENINGKATAN GLUKOSA PUASA (PRE-DIABETES)

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi konsumsi gula harian, makanan cepat saji, dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok/hindari paparan asap rokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

KENDALIKAN KADAR LEMAK DALAM DARAH

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.

No. MR	: PNK20251200002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 December 2025
Nama Pasien	: EVELINE PRADJANATA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Juni 1952 / 73 Tahun 5 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628159960355		
Alamat Pasien	: Green Ville blok H no.31. Kelurahan Duri Kepa		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Obat darah tinggi ibu perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Lakukan kontrol rutin agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik dan tekanan darah tetap dalam kondisi yang stabil.
- Obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri. Lakukan kontrol rutin dan konsultasikan pada dokter agar kondisi Ibu tetap terpantau dengan baik.
- Kadar gula darah ibu berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan mengurangi konsumsi gula, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.



DERRYL FALARY