

No. MR	: PNK20251200003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 December 2025
Nama Pasien	: SUMARNI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Agustus 1985 / 40 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807781380		
Alamat Pasien	: Jl hos cokroaminoto no 6		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu kanker payudara
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu sekali jalan kaki
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	113/77 mmHg
Nadi	:	86 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	35.9°
Berat Badan	:	57 Kg
Tinggi Badan	:	158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	22.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	87.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Sembuh sakit setelah seminggu (dahak hijau)

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.8 (DALAM BATAS NORMAL)
- LINGKAR PERUT 87.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN KOLESTEROL TRIGLISERIDA
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- Terapkan prinsip “isi piringku” yaitu setengah piring berisi sayur dan buah; setengah lainnya diisi makanan pokok, lauk-pauk. Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur, serat).

No. MR	: PNK20251200003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 December 2025
Nama Pasien	: SUMARNI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Agustus 1985 / 40 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807781380		
Alamat Pasien	: Jl hos cokroaminoto no 6		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang ibu sukai minimal 30 menit per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran pinggang dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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.

MENJAGA KEBERSIHAN AREA KEWANITAAN

- Bersihkan area kewanitaan dengan air bersih. Hindari penggunaan sabun wangi, pewangi, atau pembersih dalam vagina, karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik.
- Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat.
- Keringkan area kewanitaan setelah mandi atau buang air dan ganti pembalut setiap 3-4 jam agar tidak lembap.
- Setelah buang air, bersihkan dari depan ke belakang untuk mencegah bakteri dari anus berpindah ke vagina.

No. MR	: PNK20251200003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 December 2025
Nama Pasien	: SUMARNI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Agustus 1985 / 40 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807781380		
Alamat Pasien	: Jl hos cokroaminoto no 6		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Jaga berat badan ideal dan konsumsi makanan sehat untuk menjaga keseimbangan hormon.
- Segera periksa ke dokter jika muncul gatal, bau menyengat, nyeri, atau keputihan tidak normal serta demam.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah (trigliserida) mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Hasil pemeriksaan fungsi ginjal dalam batas normal. Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga dan hindari konsumsi minuman manis atau bersoda, batasi konsumsi garam, makanan instan, dan makanan tinggi pengawet serta minuman manis atau bersoda untuk menjaga kesehatan fungsi ginjal.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan leukosit namun kondisi ini tidak berbahaya apabila tidak ada keluhan saluran kemih. Jaga kebersihan areaewanitaan dan konsultasikan ke dokter jika muncul keluhan saat berkemih.
- Karena Ibu memiliki riwayat keluarga dengan kanker payudara, mohon lakukan SADARI (pemeriksaan payudara sendiri) setiap bulan, perhatikan bila ada benjolan, perubahan bentuk kulit atau puting, nyeri menetap, atau keluar cairan tidak normal, dan segera konsultasikan ke dokter bila ada keluhan. Dianjurkan pemeriksaan payudara klinis secara berkala sesuai usia dan faktor risiko.



DERRYL FALARY