

No. MR	: PNK20251200003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 December 2025
Nama Pasien	: OLLYVIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 13 September 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 22 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	:	Hipertensi, jantung koroner, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	1 kali sehari, pagi sering minum kopi, malam jarang makan, makan siang saja
Kebiasaan Olahraga	:	Jarang olah raga,terkadang seminggu sekali,
Riwayat Merokok	:	Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa, terakhir makan dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	112/77 mmHg
Nadi	:	78 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	57.4 Kg
Tinggi Badan	:	156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	85 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Ada 2 lebam ukuran kecil di kaki bagian betis dan paha, mata minum 5 dan ada silinder 1,5

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.6 (DALAM BATAS NORMAL)
- LINGKAR PERUT 85 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- 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	: OLLYVIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 13 September 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 22 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 bapak/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).

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 KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

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.
- Jaga berat badan ideal dan konsumsi makanan sehat untuk menjaga keseimbangan hormon.

No. MR	: PNK20251200003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 December 2025
Nama Pasien	: OLLYVIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 13 September 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807781380		
Alamat Pasien	: Jl. Hos Cokroaminoto No. 6		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Segera periksa ke dokter jika muncul gatal, bau menyengat, nyeri, atau keputihan tidak normal serta demam.

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup dan rutin olahraga secara konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan dokter untuk program yang aman dan sesuai.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan bakteri namun kondisi ini tidak berbahaya apabila tidak ada keluhan saluran kemih. Jaga kebersihan areaewanitaan dan konsultasikan ke dokter jika muncul keluhan saat berkemih.
- Lebam kecil di paha kemungkinan akibat benturan ringan, hindari memijat area tersebut, kompres dingin 10-15 menit, dan segera konsultasikan ke dokter bila lebam membesar, nyeri hebat, atau muncul berulang tanpa sebab jelas.
- Lakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mencegah risiko terjadinya penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes melitus, dan jantung koroner.



DERRYL FALARY