

No. MR	: PNK20251200017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: HANDAJANI YAP KIEM HAY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Maret 1973 / 52 Tahun 9 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 886955265993		
Alamat Pasien	: Green garden G1/18		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 7 malem

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 107/75 mmHg
Nadi	: 90 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 54 Kg
Tinggi Badan	: 159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 76 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 76 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PEMERIKSAAN SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun.
- Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

No. MR	: PNK20251200017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: HANDAJANI YAP KIEM HAY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Maret 1973 / 52 Tahun 9 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 886955265993		
Alamat Pasien	: Green garden G1/18		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

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

CATATAN

- Kolesterol baik (HDL) ibu mengalami penurunan, namun kondisi tersebut umumnya tidak berbahaya sehingga ibu direkomendasikan untuk kontrol kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat.



DERRYL FALARY