

No. MR	: PNK20251200047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 December 2025
Nama Pasien	: CINDY SANDRA PAULUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1971 / 54 Tahun 11 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 17472898520		
Alamat Pasien	: Bali resort mauk sepatan A1 no.3		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipersentensi, kanker rahim ibu
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x1
Kebiasaan Olahraga	: Jalan pagi
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada tapi jarang banget
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 101/62 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 52.1 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.0 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 82.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN 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	: PNK20251200047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 December 2025
Nama Pasien	: CINDY SANDRA PAULUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1971 / 54 Tahun 11 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 17472898520		
Alamat Pasien	: Bali resort mauk sepatan A1 no.3		

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, , minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik 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 perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).

REKOMENDASI 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).

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

CATATAN

- Lingkaran perut saat ini mengalami sedikit peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkaran pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan dokter untuk program yang aman dan sesuai.
- Terdapat Riwayat Kanker Rahim pada Keluarga maka disarankan ibu melakukan skrining kanker serviks dengan Pap smear setiap 1 tahun, dan/atau HPV DNA setiap 1-3 tahun sesuai hasil pemeriksaan dan rekomendasi dokter spesialis kandungan.
- Keluhan sakit kepala akut 1-3 hari dianjurkan istirahat cukup, cukupi asupan cairan, hindari stres dan begadang. Jika keluhan menetap, memberat, atau disertai gejala lain, disarankan kontrol segera ke dokter.

No. MR	:	PNK20251200047	Tanggal Pengambilan Sampel	:	30 December 2025
Nama Pasien	:	CINDY SANDRA PAULUS	Tanggal Pengiriman Hasil	:	02 January 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	3 Januari 1971 / 54 Tahun 11 Bulan 30 Hari			
No. HP Pasien	:	17472898520			
Alamat Pasien	:	Bali resort mauk sepatan A1 no.3			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova