

No. MR	: PNK20260100005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: GABRIELLA ADI NUGRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1994 / 31 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287800112965		
Alamat Pasien	: Myza BSD, Blok F5/10, Cicalengka, Pagedangan, Tangerang Regency, Banten 15850 https://maps.app.goo.gl/qMbvbM68HoN9v7h29		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: DM, hipertensi, chol tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 1-2x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada
Puasa	: 20.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/72 mmHg
Nadi	: 71 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 69 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Mual

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 80 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260100005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: GABRIELLA ADI NUGRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1994 / 31 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287800112965		
Alamat Pasien	: Myza BSD, Blok F5/10, Cicalengka, Pagedangan, Tangerang Regency, Banten 15850 https://maps.app.goo.gl/qMbvbM68HoN9v7h29		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- Makan teratur, perbanyak sayur & buah, batasi gorengan / fast food / minuman manis.
- Hindari makan sebelum tidur.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan.
- Olahraga 30 menit, 3 - 5x / minggu dan aktivitas ringan.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.

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

CATATAN

No. MR	: PNK20260100005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: GABRIELLA ADI NUGRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1994 / 31 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287800112965		
Alamat Pasien	: Myza BSD, Blok F5/10, Cicalengka, Pagedangan, Tangerang Regency, Banten 15850 https://maps.app.goo.gl/qMbvbM68HoN9v7h29		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Konsultasikan dengan Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.



Christiena Ova