

No. MR	: PNK20260100019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 January 2026
Nama Pasien	: SULISTYAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Agustus 1981 / 44 Tahun 4 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628118049994		
Alamat Pasien	: Econolab - Jl. Limo No.6/45, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan 12210		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Anemia - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 1x sehari siang aja
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari jalan dan lari
Riwayat Merokok	: Seminggu 1 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Terakhir makan jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/62 mmHg
Nadi	: 78 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 49 Kg
Tinggi Badan	: 152 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 56 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Mata plus

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.2 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 56 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260100019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 January 2026
Nama Pasien	: SULISTYAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Agustus 1981 / 44 Tahun 4 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628118049994		
Alamat Pasien	: Econolab - Jl. Limo No.6/45, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan 12210		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

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

- Pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.

No. MR	:	PNK20260100019	Tanggal Pengambilan Sampel	:	12 January 2026
Nama Pasien	:	SULISTYAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	:	12 January 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	20 Agustus 1981 / 44 Tahun 4 Bulan 23 Hari			
No. HP Pasien	:	628118049994			
Alamat Pasien	:	Econolab - Jl. Limo No.6/45, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan 12210			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova