

No. MR	: PNK20260100021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 January 2026
Nama Pasien	: MARIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Mei 1976 / 49 Tahun 8 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281933438888		
Alamat Pasien	: Apartemen City Park tower DA 06/27, Kapuk.Cengkareng Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Triglesid suka tinggi
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes,hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak Ada
Alergi	: Tidak Ada
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tidak pernah
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Sebulan sekali dan hanya waktu tertentu
Puasa	: Puasa jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/76 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 56.9 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 78 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, terakhir operasi miom rahim thn 2020, penglihatan dan pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.4 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 78 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENINGKATAN GLUKOSA DARAH

No. MR	: PNK20260100021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 January 2026
Nama Pasien	: MARIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Mei 1976 / 49 Tahun 8 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281933438888		
Alamat Pasien	: Apartemen City Park tower DA 06/27, Kapuk.Cengkareng Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 konsumsi alkohol karena dapat menyebabkan peningkatan kadar trigliserida melalui peningkatan produksi lemak di hati, sehingga disarankan pembatasan atau penghentian alkohol untuk menurunkan risiko metabolik dan kardiovaskular.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

CEGAH DIABETES DAN HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

No. MR	: PNK20260100021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 January 2026
Nama Pasien	: MARIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Mei 1976 / 49 Tahun 8 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281933438888		
Alamat Pasien	: Apartemen City Park tower DA 06/27, Kapuk.Cengkareng Jakarta Barat		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Triglicerida (401 mg/dL) mengalami peningkatan yang sangat tinggi. Kondisi ini perlu di konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam dengan segera di Fasilitas Layanan Kesehatan terdekat untuk pemeriksaan lebih lanjut dan kondisi anda perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Kadar gula darah Ibu berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Diabetes. Obat hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.
- Tekanan darah mengalami sedikit peningkatan namun karena anda memiliki risiko keluarga dengan riwayat hipertensi maka disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dan diet rendah natrium untuk mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.



Christiena Ova