

No. MR	: PNK20260100039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: KARTIKA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Juni 1989 / 36 Tahun 6 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281215166088		
Alamat Pasien	: Kemenkes		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2- 3 kali
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/82 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 49 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 82 CM (WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL LDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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	: PNK20260100039	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: KARTIKA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Juni 1989 / 36 Tahun 6 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281215166088		
Alamat Pasien	: Kemenkes		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi konsumsi gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- 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.
- Meningkatkan aktivitas fisik yang ibu Kartika sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan ibu Kartika menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan (LDL 137). Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.

No. MR	:	PNK20260100039	Tanggal Pengambilan Sampel	:	22 January 2026
Nama Pasien	:	KARTIKA	Tanggal Pengiriman Hasil	:	22 January 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	28 Juni 1989 / 36 Tahun 6 Bulan 25 Hari			
No. HP Pasien	:	6281215166088			
Alamat Pasien	:	Kemenkes			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova