

No. MR	: PNK20260100040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 January 2026
Nama Pasien	: YULIANA ROJU THENA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Juni 1992 / 33 Tahun 7 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281260005917		
Alamat Pasien	: Fortune Breeze Graha Raya, Jl. Fortune District Blok D5/G23, RT.005/RW.001, Tajur, Kec. Ciledug, Kota Tangerang, Banten 15152		

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 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang 2 kali sebulan
Riwayat Merokok	: Dulu tahun lalu, terakhir november 2025
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Berhenti tahun lalu november 2025, dan hanya minum di acara tertentu
Puasa	: Puasa, dari jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/74 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 46 Kg
Tinggi Badan	: 157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 71 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak ada

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 18.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 71 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

No. MR	: PNK20260100040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 January 2026
Nama Pasien	: YULIANA ROJU THENA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Juni 1992 / 33 Tahun 7 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281260005917		
Alamat Pasien	: Fortune Breeze Graha Raya, Jl. Fortune District Blok D5/G23, RT.005/RW.001, Tajur, Kec. Ciledug, Kota Tangerang, Banten 15152		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN 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 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).
- 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 lingkar 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260100040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 January 2026
Nama Pasien	: YULIANA ROJU THENA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Juni 1992 / 33 Tahun 7 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281260005917		
Alamat Pasien	: Fortune Breeze Graha Raya, Jl. Fortune District Blok D5/G23, RT.005/RW.001, Tajur, Kec. Ciledug, Kota Tangerang, Banten 15152		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Keluhan batuk minggu lalu ibu alami kemungkinan karena adanya infeksi sehingga disarankan ibu untuk beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Jika keluhan dirasakan memberat maka disarankan konsultasi dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.



Christiena Ova