

No. MR	: PNK20260100041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 January 2026
Nama Pasien	: RIYATNI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Juni 1985 / 40 Tahun 7 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 628138019097		
Alamat Pasien	: Jl.Seni Budaya raya No.2A,jelambar,jakarta,kota jakarta barat, Apotik seni budaya		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu Hipersentensi, kolesterol tinggi, asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Makanan ikan
Pola Makan	: 3x1
Kebiasaan Olahraga	: Kadang kadang
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/81 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 38 Kg
Tinggi Badan	: 140 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 75.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Suka sakit kepala migren

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 75.6 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 DAN LDL

No. MR	: PNK20260100041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 January 2026
Nama Pasien	: RIYATNI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Juni 1985 / 40 Tahun 7 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 628138019097		
Alamat Pasien	: Jl.Seni Budaya raya No.2A,jelambar,jakarta,kota jakarta barat, Apotik seni budaya		

MEDICAL REPORT

SARAN

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, dan 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 nenas 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

- 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 karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Hipertensi, Kolesterol dan Asam Urat. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Skor anda saat ini berada pada kategori Risiko Rendah (< 10%) Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Hal ini dapat berkaitan dengan gejala sakit kepala yang anda alami akibat kadar kolesterol yang meningkat dalam darah. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Apabila keluhan anda semakin memburuk maka segera periksakan ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.

No. MR	: PNK20260100041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 January 2026
Nama Pasien	: RIYATNI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Juni 1985 / 40 Tahun 7 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 628138019097		
Alamat Pasien	: Jl.Seni Budaya raya No.2A,jelambar,jakarta,kota jakarta barat, Apotik seni budaya		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova