

No. MR	: PNK20260100041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 January 2026
Nama Pasien	: DANONAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1983 / 42 Tahun 3 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628138019097		
Alamat Pasien	: Jl.Seni Budaya Raya.no 2A. Rt5/Rw5 jelambar,jakarta barat,daerah		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipotensi ibu, ayah hipersentensi
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak ada
Alergi	:	Alergi obat nyeri
Pola Makan	:	3x1
Kebiasaan Olahraga	:	Kadang kadang
Riwayat Merokok	:	Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak ada
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	94/60 mmHg
Nadi	:	79 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	64 Kg
Tinggi Badan	:	159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	83 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Kalau naik tangga nyeri di bagian dada kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 83 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

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260100041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 January 2026
Nama Pasien	: DANONAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1983 / 42 Tahun 3 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628138019097		
Alamat Pasien	: Jl.Seni Budaya Raya.no 2A. Rt5/Rw5 jelambar,jakarta barat,daerah		

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 karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, , minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

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 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 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

- 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. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

No. MR	: PNK20260100041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 23 January 2026
Nama Pasien	: DANONAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Oktober 1983 / 42 Tahun 3 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628138019097		
Alamat Pasien	: Jl.Seni Budaya Raya.no 2A. Rt5/Rw5 jelambar,jakarta barat,daerah		

MEDICAL REPORT

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. Namun karena anda memiliki keluhan Nyeri Dada Kiri yang anda alami ketika naik tangga maka direkomendasikan segera melakukan konsultasi ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk Pemeriksaan dan Penanganan Lebih Lanjut seperti pemeriksaan Rekam Jantung (EKG) dan USG Jantung (Echocardiography). Jangan mengabaikan keluhan yang dirasakan agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- 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.



Christiena Ova