

No. MR	: PNK20260100057	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: WARDATUL HAMRO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 September 1984 / 41 Tahun 4 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 628129098239		
Alamat Pasien	: Cibis 8 lantai 7		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x tenis
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 18.30 terakhir makan

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/70 mmHg
Nadi	: 91 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 55.5 Kg
Tinggi Badan	: 164 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 80 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

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.

No. MR	: PNK20260100057	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: WARDATUL HAMRO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 September 1984 / 41 Tahun 4 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 628129098239		
Alamat Pasien	: Cibis 8 lantai 7		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah (kolesterol total 235 mg/dL) 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. Segera periksakan ke dokter terdekat.
- Karena saat ini anda 1x bermain tenis, disarankan mulai tingkatkan olahraga dan aktivitas fisik lain dirumah secara rutin dan konsisten 5x perminggu sesuai anjuran agar kesehatan anda tetap terjaga dan terhindar dari risiko penyakit.



Christiena Ova