

No. MR	: PNK20260100087	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: DINDA DWI SETYAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 April 2003 / 22 Tahun 9 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 62881012503919		
Alamat Pasien	: Jln pembangunan 1 rt 03/02 batu sari, batu ceper		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	'-'
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	'-'
Alergi	:	'-'
Pola Makan	:	3x sehari
Kebiasaan Olahraga	:	1x sebulan
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Jam 10 malam terakhir makan

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	113/78 mmHg
Nadi	:	89 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	51 Kg
Tinggi Badan	:	150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	22.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	70 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 70 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

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.

No. MR	: PNK20260100087	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: DINDA DWI SETYAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 April 2003 / 22 Tahun 9 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 62881012503919		
Alamat Pasien	: Jln pembangunan 1 rt 03/02 batu sari, batu ceper		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 lingkaran 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

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

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.

No. MR	: PNK20260100087	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: DINDA DWI SETYAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 April 2003 / 22 Tahun 9 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 62881012503919		
Alamat Pasien	: Jln pembangunan 1 rt 03/02 batu sari, batu ceper		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Saat ini anda dalam 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.



Christiena Ova