

|                    |                                                     |                            |                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260100089                                    | Tanggal Pengambilan Sampel | : 02 February 2026 |
| Nama Pasien        | : HENN                                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 03 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                            | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 29 September 1961 / 64 Tahun 4 Bulan 5 Hari       |                            |                    |
| No. HP Pasien      | : 6281315070548                                     |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Komplek taman semanan indah jln asri v blok no 21 |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : Miom                              |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Jantung                           |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                 |
| Alergi                    | : -                                 |
| Pola Makan                | : 160                               |
| Kebiasaan Olahraga        | : 1-2x jalan                        |
| Riwayat Merokok           | : -                                 |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                 |
| Puasa                     | : 9 malam                           |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| Tekanan Darah            | : 129/75 mmHg               |
| Nadi                     | : 83 x/menit                |
| Napas                    | : 14 x/menit                |
| Saturasi Oksigen         | : 99%                       |
| Suhu                     | : 36.5°                     |
| Berat Badan              | : 54.6 Kg                   |
| Tinggi Badan             | : 160 Cm                    |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 21.3 / Berat badan normal |
| Lingkar Perut            | : 73 Cm                     |
| Pemeriksaan Fisik        | : -                         |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 73 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN DARAH LENGKAP DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

### SARAN

### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

|                    |                                                     |                            |                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260100089                                    | Tanggal Pengambilan Sampel | : 02 February 2026 |
| Nama Pasien        | : HENN                                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 03 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                            | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 29 September 1961 / 64 Tahun 4 Bulan 5 Hari       |                            |                    |
| No. HP Pasien      | : 6281315070548                                     |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Komplek taman semanan indah jln asri v blok no 21 |                            |                    |

## 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 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.

### 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 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

|                    |                                                     |                            |                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260100089                                    | Tanggal Pengambilan Sampel | : 02 February 2026 |
| Nama Pasien        | : HENN                                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 03 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                            | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 29 September 1961 / 64 Tahun 4 Bulan 5 Hari       |                            |                    |
| No. HP Pasien      | : 6281315070548                                     |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Komplek taman semanan indah jln asri v blok no 21 |                            |                    |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan (kolesterol total 228 mg/dL dan 130 LDL mg/dL). Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Pemeriksaan Profil lipid sebaiknya dilakukan setiap 3 bulan sekali untuk mencegah komplikasi penyumbatan pembuluh darah karena anda memiliki keluarga dengan riwayat penyakit jantung. Apabila anda mengalami keluhan maka segera periksa ke dokter dilayanan kesehatan terdekat agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.



Christiena Ova