

No. MR	: PNK20260100092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: DANISEM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Agustus 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281214612994		
Alamat Pasien	: Jalan Dokter Semeru Gang I No.26, RT.14/RW.7, Grogol, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11450, Indonesia		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Mama Paru-paru kering Adik TBC
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Merokok aktif
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Puasa dari jam 8

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 107/80 mmHg
Nadi	: 93 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 59 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 76 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 76 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 LDL

No. MR	: PNK20260100092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: DANISEM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Agustus 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281214612994		
Alamat Pasien	: Jalan Dokter Semeru Gang I No.26, RT.14/RW.7, Grogol, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11450, Indonesia		

MEDICAL REPORT

SARAN

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.

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.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

No. MR	: PNK20260100092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: DANISEM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Agustus 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281214612994		
Alamat Pasien	: Jalan Dokter Semeru Gang I No.26, RT.14/RW.7, Grogol, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11450, Indonesia		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah (Kolesterol LDL 132 mg/dL) mengalami peningkatan, hal ini dapat menjadi penyebab sakit kepala yang anda keluhkan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Lakukan konsultasi ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan terdekat untuk penanganan lebih lanjut. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Framingham Risk Score (FRS) anda adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Saat ini skor anda masuk 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 dan lakukan pemeriksaan rutin untuk mencegah penyakit.



Christiena Ova