

No. MR	: PNK20260100098	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: STEPHANI LAURENSIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Mei 1995 / 30 Tahun 8 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 628194853383		
Alamat Pasien	: Royal Palm Residence, Jl.Taman Anyelir Blok E No.28		

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	: Obat rhinos (loratadine)
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan 3x aerobic
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 109/62 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 62 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 80 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT (INDEKS MASSA TUBUH) BERLEBIH/ OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260100098	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: STEPHANI LAURENSIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Mei 1995 / 30 Tahun 8 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 628194853383		
Alamat Pasien	: Royal Palm Residence, Jl.Taman Anyelir Blok E No.28		

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.

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 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).

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan (Kolesterol Total 205 mg/dL). 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	: PNK20260100098	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: STEPHANI LAURENSIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Mei 1995 / 30 Tahun 8 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 628194853383		
Alamat Pasien	: Royal Palm Residence, Jl.Taman Anyelir Blok E No.28		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Secara keseluruhan kondisi kesehatan anda masih dalam kondisi baik. Lanjutkan olahraga aerobik yang anda lakukan secara konsisten serta lakukan kontrol kesehatan secara rutin.



Christiena Ova