

No. MR	: PNK20260200020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 February 2026
Nama Pasien	: INGRID R S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Desember 1978 / 47 Tahun		
	2 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219729999		
Alamat Pasien	: Gedung Century Jl Limo no		
	4/65 Kebayoran Lama (Jam 1		
	siang)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Kolesterol, asam urat, syaraf kejepit dan nyeri spt ditusuk2
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: seminggu treadmill 2 -.3 kali seminggu tiap sesi 20 -40 menit per hari
Riwayat Merokok	: Merokok 5-6 batang per hari
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Minum alkohol terakhir Desember, dan hanya acara tertentu
Puasa	: Puasa dari jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 121/81 mmHg
Nadi	: 61 x/menit
Napas	: 11 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 69 Kg
Tinggi Badan	: 159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 88.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Terakhir Maret 2025 saraf terjepit, masih ada bengkak di belakang leher dan terasa tertusuk tusuk di bagian punggung sisi kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 88.3 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

No. MR	: PNK20260200020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 February 2026
Nama Pasien	: INGRID R S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Desember 1978 / 47 Tahun		
	2 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219729999		
Alamat Pasien	: Gedung Century Jl Limo no		
	4/65 Kebayoran Lama (Jam 1		
	siang)		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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

No. MR	: PNK20260200020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 February 2026
Nama Pasien	: INGRID R S	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Desember 1978 / 47 Tahun 2 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219729999		
Alamat Pasien	: Gedung Century Jl Limo no 4/65 Kebayoran Lama (Jam 1 siang)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Hasil score anda ($< 10\%$) Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil, namun anda memiliki riwayat penyakit kolesterol dan aktif merokok serta memiliki riwayat diabetes dan hipertensi pada keluarga sehingga anda memerlukan kontrol rutin kesehatan ke dokter, perubahan gaya hidup sehat, dan penanganan medis lebih lanjut agar risiko penyakit tidak meningkat.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan, hal ini dapat berkaitan dengan keluhan sakit kepala dan nyeri di tengkuk leher anda sehingga disarankan untuk kontrol ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan terdekat. 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.
- Untuk kondisi obesitas sebaiknya dimulai dengan modifikasi gaya hidup dan meningkatkan aktivitas fisik, namun apabila anda memerlukan rencana yang khusus dan lebih terprogram maka disarankan konsultasi ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman sesuai kebutuhan tubuh anda.



Christiena Ova