

No. MR	: PNK20260200079	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: LINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 November 1981 / 44 Tahun 3 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628118410033		
Alamat Pasien	: Jl. Jemb II Arwana 3 Blok G no 119		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Batuk - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ‘-‘
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu diabetes, asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: ‘-‘
Alergi	: ‘-‘
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Kadang kadang jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 98/66 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 47.6 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 73 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 73 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

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	: PNK20260200079	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: LINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 November 1981 / 44 Tahun 3 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628118410033		
Alamat Pasien	: Jl. Jemb II Arwana 3 Blok G no 119		

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

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

No. MR	: PNK20260200079	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: LINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 16 November 1981 / 44 Tahun 3 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 628118410033		
Alamat Pasien	: Jl. Jemb II Arwana 3 Blok G no 119		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan (kolesterol total 228 mg/dL). Jika anda sebelumnya belum memiliki riwayat kolesterol tinggi, maka penanganan awal disarankan untuk menerapkan pola makan rendah kolesterol, meningkatkan intensitas olahraga minimal 30 menit/hari dengan frekuensi 3-5x seminggu.
- Lalu cek kembali profil lipid 1 bulan kemudian, apabila hasilnya normal (kolesterol total <200 mg/dL) maka lanjutkan pola hidup sehat agar kolesterol tinggi tidak kambuh dan bergejala, namun jika kolesterol masih tinggi maka dapat dipertimbangkan untuk mulai pengobatan agar kondisi anda tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Skor anda saat ini berada pada 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