

No. MR	: PNK20260200109	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: JOSEPHINE Wianto	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Juni 1998 / 27 Tahun 8 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282123257200		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA MUTIARA 1		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	darah tinggi, kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Olahraga seminggu 2- 3kali
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	-

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	107/69 mmHg
Nadi	:	76 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	47 Kg
Tinggi Badan	:	157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	19.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	167.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT 19,1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 67,5 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260200109	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: JOSEPHINE Wianto	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Juni 1998 / 27 Tahun 8 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282123257200		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA MUTIARA 1		

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 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- 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).

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. Anda dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Anda.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Anda dan tanda-tanda vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Anda masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung di kemudian hari jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Anda dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.

No. MR	: PNK20260200109	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: JOSEPHINE Wianto	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Juni 1998 / 27 Tahun 8 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282123257200		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7 NO 33, JLN. DHARMA MUTIARA 1		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keseluruhan kondisi Anda, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow