

No. MR	: PNK20260300029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 March 2026
Nama Pasien	: ICHA ROFIANI SAFITRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 2004 / 22 Tahun 0 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285691166796		
Alamat Pasien	: JL ANGGREK NO 132		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: SAKIT KEPALA
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 109/77 mmHg
Nadi	: 76 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 37.0°
Berat Badan	: 56 Kg
Tinggi Badan	: 159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 76.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Lemes dan demam 5 hari, mual. Riwayat asam lambung

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 76.3 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

- Tingkatkan Olahraga anda secara rutin karena saat ini anda jarang berolahraga. Olahraga direkomendasikan: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.

No. MR	: PNK20260300029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 March 2026
Nama Pasien	: ICHA ROFIANI SAFITRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 2004 / 22 Tahun 0 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285691166796		
Alamat Pasien	: JL ANGGREK NO 132		

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).
- Konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), peningkatan gula darah, peningkatan kolesterol, dan penurunan lemak baik serta 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

- Anda disarankan untuk melakukan pemeriksaan Profil Lipid untuk memantau kadar Lemak darah anda yang lebih lengkap seperti kadar LDL, Trigliserida, Kolesterol Total dan HDL dalam darah anda setiap minimal 3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik untuk mencegah komplikasi penyakit kardiovaskular, metabolik dan lainnya.

No. MR	: PNK20260300029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 March 2026
Nama Pasien	: ICHA ROFIANI SAFITRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Maret 2004 / 22 Tahun 0 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285691166796		
Alamat Pasien	: JL ANGGREK NO 132		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 221 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Hal ini dapat berkaitan dengan gejala sakit kepala yang anda alami akibat kadar kolesterol yang meningkat dalam darah. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Apabila keluhan anda semakin memburuk maka segera periksakan ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Untuk keluhan asam lambung disarankan untuk menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup. Konsultasi ke dokter apabila keluhan berulang atau memberat.
- Keluhan demam yang sedang anda alami saat ini kemungkinan karena adanya infeksi atau proses peradangan dalam tubuh sehingga disarankan untuk memperkuat imunitas dengan beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Pantau suhu tubuh dengan termometer ketiak jika suhu diatas 37,8°C dan keluhan demam dirasakan semakin memberat, disarankan segera konsultasi ke dokter dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.
- Secara keseluruhan kondisi anda masih dalam keadaan stabil, namun kondisi demam dan kolesterol tinggi anda disarankan untuk melakukan konsultasi ke dokter. Apabila keluhan anda memberat, segera ke fasilitas kesehatan terdekat.



Fenetta F A Masinambow