

No. MR	: PNK20260300040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: RINA SOVIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Januari 1992 / 34 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285717442225		
Alamat Pasien	: APOTEK LABORA JAYA TAMAN SEMANAN INDAH BLOK H NO. 6		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: "
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: "
Alergi	: AMOXICILLIN
Pola Makan	: 2-3
Kebiasaan Olahraga	: Aktivitas fisik rutin
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 03.00 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/76 mmHg
Nadi	: 94 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 44 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 78 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Gampang capek 2 bulan terakhir

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 18.8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 78 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

No. MR	: PNK20260300040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: RINA SOVIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Januari 1992 / 34 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285717442225		
Alamat Pasien	: APOTEK LABORA JAYA TAMAN SEMANAN INDAH BLOK H NO. 6		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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).

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Hipertensi (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 1-3 bulan sekali.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; 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, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

CATATAN

No. MR	: PNK20260300040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: RINA SOVIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Januari 1992 / 34 Tahun 2 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285717442225		
Alamat Pasien	: APOTEK LABORA JAYA TAMAN SEMANAN INDAH BLOK H NO. 6		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan Ibu Rina Soviana menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 217 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Hal ini dapat berkaitan dengan gejala mudah lelah yang anda alami akibat kadar kolesterol yang meningkat dalam darah sehingga dapat menghambat aliran darah dan pasokan oksigen ke jaringan akibat pembentukan plak kolesterol. 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. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter.
- Anda juga disarankan untuk melakukan pemeriksaan Profil Lipid untuk memantau kadar Lemak darah anda secara 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 karena anda memiliki risiko keluarga dengan Hipertensi.
- Anda memiliki riwayat alergi obat amoxcillin sehingga anda wajib untuk memberitahu dokter dan tenaga kesehatan yang merawat anda agar pemilihan terapi disesuaikan dengan kondisi dan riwayat alergi obat yang anda miliki untuk menghindari reaksi alergi obat.
- Secara keseluruhan berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, kondisi Ibu Rina Soviana saat ini masih stabil namun anda tetap disarankan untuk segera konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut terkait sebagai langkah awal untuk meningkatkan kesehatan agar kondisi peningkatan kolesterol total yang anda alami dapat terpantau dengan baik dan mencegah komplikasi.



Putu Devie Sri Astari