

No. MR	: PNK20260300047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: SEKAR AYU ANDIRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1998 / 27 Tahun 6 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281807851171		
Alamat Pasien	: JL KIRAI NO 4A, CIPETE UTARA, RT006 RW001 (RUMAH PAGER HIJAU)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: KELENJAR GETAH BENING
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker, jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x/Minggu yoga
Riwayat Merokok	: Vape
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada januari
Puasa	: 23.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 107/72 mmHg
Nadi	: 84 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 49 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 72 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 20,4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 72 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260300047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: SEKAR AYU ANDIRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1998 / 27 Tahun 6 Bulan 11 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281807851171		
Alamat Pasien	: JL KIRAI NO 4A, CIPETE UTARA, RT006 RW001 (RUMAH PAGER HIJAU)		

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 7-9 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. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Ibu.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu dan tanda-tanda vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Ibu 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. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.

No. MR	: PNK20260300047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: SEKAR AYU ANDIRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1998 / 27 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281807851171		
Alamat Pasien	: JL KIRAI NO 4A, CIPETE UTARA, RT006 RW001 (RUMAH PAGER HIJAU)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

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



dr. Fenetta F A Masinambow