

No. MR	: PNK20251200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: HANDAJANI YAP KIEM HAY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Maret 1973 / 53 Tahun 1 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281340007373		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN G1 NO.18		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: ATORVASTATIN
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir Minggu lalu
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 99/77 mmHg
Nadi	: 78 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 54 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 76 Cm
Pemeriksaan Fisik	: fit

KESIMPULAN

- IMT 21,1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 76 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN PENURUNAN LEUKOSIT

SARAN

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).

No. MR	: PNK20251200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: HANDAJANI YAP KIEM HAY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Maret 1973 / 53 Tahun 1 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281340007373		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN G1 NO.18		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- 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).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin 1-2x dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20251200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: HANDAJANI YAP KIEM HAY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Maret 1973 / 53 Tahun 1 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6281340007373		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN G1 NO.18		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol total masih mengalami sedikit peningkatan. Mengingat adanya Riwayat minum obat kolesterol, saat ini kondisi kolesterol Ibu belum terkontrol sepenuhnya karena masih ditemukan peningkatan walaupun sudah mengonsumsi obat penurun kolesterol. Ibu dapat berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk penyesuaian dosis terapi agar kolesterol Ibu dapat terkontrol kembali. Kondisi ini juga dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran).
- Hasil hematologi didapatkan adanya penurunan kadar leukosit. Hal ini dapat terjadi jika terdapat infeksi yang menyebabkan peradangan, umumnya akibat infeksi virus. Selama tidak ada gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari, Ibu dapat melakukan pemantauan secara mandiri. Namun jika terdapat gejala, konsultasikan dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow