

No. MR	: PNK20260500001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: INDAH WATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Januari 1984 / 42 Tahun 3 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219305170		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah kolesterol, parkinson Ibu : kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	110/65 mmHg
Nadi	:	63 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	56 Kg
Tinggi Badan	:	154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	66 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT 23,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 66 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260500001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: INDAH WATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Januari 1984 / 42 Tahun 3 Bulan 10 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281219305170		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

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.

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

- 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 nenas 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	: PNK20260500001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: INDAH WATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Januari 1984 / 42 Tahun 3 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219305170		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi dan tanda-tanda vital Ibu masih masuk dalam kategori normal. Namun didapatkan kadar kolesterol total dan LDL mengalami peningkatan. Hal ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan/modifikasi gaya hidup (mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran).
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin 6 bulan-1 tahun sekali agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik. Bila perlu, Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow