

|                    |                                           |                            |                            |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| No. MR             | : PNK20251000014                          | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 May 2026              |
| Nama Pasien        | : KHOTIMATUL IZZA                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 May 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Female                                  | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 28 April 1985 / 41 Tahun 1 Bulan 2 Hari |                            |                            |
| No. HP Pasien      | : 6281326417371                           |                            |                            |
| Alamat Pasien      | : GEDUNG PHAROS, RUANG PANAKEA            |                            |                            |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Kesemutan - 1-3 Hari     |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : LPR                      |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Bapak : Serangan jantung |
| Konsumsi Obat Rutin       | : TIDAK ADA                |
| Alergi                    | : KAFEIN                   |
| Pola Makan                | : 3x                       |
| Kebiasaan Olahraga        | : Tidak                    |
| Riwayat Merokok           | : Tidak                    |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Tidak                    |
| Puasa                     | : Jam 20.00 terakhir makan |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                                                                                      |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 101/64 mmHg                                                                                        |
| Nadi                     | : 68 x/menit                                                                                         |
| Napas                    | : 14 x/menit                                                                                         |
| Saturasi Oksigen         | : 99%                                                                                                |
| Suhu                     | : 36.5°                                                                                              |
| Berat Badan              | : 43 Kg                                                                                              |
| Tinggi Badan             | : 158 Cm                                                                                             |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 17.2 / Berat badan kurang (Underweight)                                                            |
| Lingkar Perut            | : 67 Cm                                                                                              |
| Pemeriksaan Fisik        | : Badan fit, penglihatan minus kiri -2.5 kanan 2.5, pendengaran normal, ujung jari kaki kebas, asma. |

### KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 17.2 (BERAT BADAN KURANG)
- LINGKAR PERUT 67 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- PENURUNAN HDL (TIDAK SIGNIFIKAN)

### SARAN

#### MENINGKATKAN KOLESTEROL HDL

- Kurangi makanan tinggi lemak jenuh dan trans seperti makanan gorengan, margarin, mentega, santan, makanan olahan, daging berlemak, makanan cepat saji

|                    |                                           |                            |                            |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| No. MR             | : PNK20251000014                          | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 May 2026              |
| Nama Pasien        | : KHOTIMATUL IZZA                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 May 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Female                                  | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 28 April 1985 / 41 Tahun 1 Bulan 2 Hari |                            |                            |
| No. HP Pasien      | : 6281326417371                           |                            |                            |
| Alamat Pasien      | : GEDUNG PHAROS, RUANG PANAKEA            |                            |                            |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- Konsumsi makanan tinggi lemak baik untuk meningkatkan HDL seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Perbanyak makanan yang mengandung Omega-3 seperti ikan berlemak dua kali seminggu, seperti salmon, sarden, atau makarel.
- Konsumsi makanan tinggi Serat seperti sayuran dan buah-buahan untuk memperlambat penyerapan lemak dan gula di dalam usus.

### REKOMENDASI 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)
- Batasi konsumsi gula maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Batasi makanan tinggi lemak jenuh (makanan gorengan, santan, makanan olahan, daging berlemak), makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

### CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan sedikit penurunan kadar kolesterol HDL. HDL (High-Density Lipoprotein) adalah kolesterol "baik" yang berfungsi membersihkan kelebihan kolesterol jahat dari pembuluh darah dan membawanya kembali ke hati. Namun hasil pemeriksaan tidak mengalami penurunan yang signifikan. Untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil, disarankan untuk menjaga pola makan, konsumsi makanan tinggi lemak baik, olahraga dan hindari merokok.

|                    |                                           |                            |                            |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| No. MR             | : PNK20251000014                          | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 May 2026              |
| Nama Pasien        | : KHOTIMATUL IZZA                         | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 May 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Female                                  | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 28 April 1985 / 41 Tahun 1 Bulan 2 Hari |                            |                            |
| No. HP Pasien      | : 6281326417371                           |                            |                            |
| Alamat Pasien      | : GEDUNG PHAROS, RUANG PANAKEA            |                            |                            |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan didapatkan hasil score dibawah <10% yang diartikan dengan Risiko rendah. Namun, tetap disarankan mulai konsisten memperbaiki pola makan, rutin berolahraga, dan melakukan Medical Check Up minimal 1 tahun sekali.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah