

No. MR	: PNK20260500032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 May 2026
Nama Pasien	: LANI ROSALINA FERNANDES	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Juli 1995 / 30 Tahun 10 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6282178773093		
Alamat Pasien	: JALAN TANJUNG DUREN UTARA 6 NO 258		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu kanker rahim. Ayah jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	115/75 mmHg
Nadi	:	73 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	35.8°
Berat Badan	:	60 Kg
Tinggi Badan	:	157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	24.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	82.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- Indeks masa tubuh dalam batas normal
- Lingkar perut berlebih 82.6 cm (pada perempuan, normal < 80 cm)
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kadar HDL rendah (pada perempuan, normal > 50mg/dL)

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260500032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 May 2026
Nama Pasien	: LANI ROSALINA FERNANDES	Tanggal Pengiriman Hasil	: 29 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Juli 1995 / 30 Tahun 10 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6282178773093		
Alamat Pasien	: JALAN TANJUNG DUREN UTARA 6 NO 258		

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, garam, dan lemak jenuh/trans.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).
- Cara paling efektif untuk meningkatkan kolesterol HDL (kolesterol "baik") adalah melalui perubahan gaya hidup secara konsisten.
- 1. Rutin Berolahraga: Lakukan aktivitas aerobik (seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang) minimal (150 menit per minggu dengan intensitas sedang untuk mendorong HDL).
- 2. Konsumsi Lemak Sehat: Ganti lemak jenuh dan lemak trans dengan lemak tak jenuh ganda dan tunggal. Pilih makanan seperti alpukat, kacang-kacangan, biji-bijian, dan minyak zaitun.
- 3. Batasi Karbohidrat dan Gula: Mengurangi konsumsi karbohidrat olahan dan minuman manis dapat mencegah penurunan HDL.
- 4. Jaga Berat Badan Ideal: Kelebihan berat badan dapat menekan kadar HDL. Menurunkan berat badan berlebih sangat membantu memperbaiki profil kolesterol.

CATATAN

- Lingkaran perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkaran pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Kolesterol High-Density Lipoprotein (HDL) atau "kolesterol baik" berfungsi membersihkan kolesterol jahat di dalam darah. HDL disebut rendah jika berada di bawah angka (40 mg/dL) untuk pria dan di bawah (50 mg/dL) untuk wanita. Kondisi ini meningkatkan risiko terkena serangan jantung dan stroke.

No. MR	:	PNK20260500032	Tanggal Pengambilan Sampel	:	29 May 2026
Nama Pasien	:	LANI ROSALINA FERNANDES	Tanggal Pengiriman Hasil	:	29 May 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	:	9 Juli 1995 / 30 Tahun 10 Bulan 20 Hari			
No. HP Pasien	:	6282178773093			
Alamat Pasien	:	JALAN TANJUNG DUREN UTARA 6 NO 258			

MEDICAL REPORT



dr. Noer Muhammad Riansyah R