

No. MR	: PNK20260600008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 June 2026
Nama Pasien	: SHEARVY NOVALIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 November 2004 / 21 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6282279608037		
Alamat Pasien	: JL. PASADENA 3 NO 19,		
	PASADENA GRAND		
	RESIDENCES		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 94/70 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 51 Kg
Tinggi Badan	: 159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 67.7 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 20,2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 67,7 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL
- DEFISIENSI VITAMIN D
- LEUKOSIT URIN POSITIF

No. MR	: PNK20260600008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 June 2026
Nama Pasien	: SHEARVY NOVALIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 November 2004 / 21 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6282279608037		
Alamat Pasien	: JL. PASADENA 3 NO 19, PASADENA GRAND RESIDENCES		

MEDICAL REPORT

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).
- 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.

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).

MENCEGAH DEFISIENSI VITAMIN D / KADAR VITAMIN D RENDAH

- Berjemur di bawah sinar matahari pagi secara rutin selama 10-15 menit, minimal 3 kali per minggu. Luangkan waktu beraktivitas di luar ruangan setiap hari.
- Lakukan olahraga secara teratur minimal 150 menit per minggu. Pilih olahraga yang membantu menjaga kesehatan tulang dan otot seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, atau latihan beban ringan.
- Pertahankan berat badan ideal melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.
- Tidur 7-8 jam setiap malam untuk mendukung kesehatan dan metabolisme tubuh.
- Kelola stres dengan baik melalui relaksasi, olahraga, atau aktivitas yang menyenangkan.

No. MR	: PNK20260600008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 June 2026
Nama Pasien	: SHEARVY NOVALIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 November 2004 / 21 Tahun		Masinambow
	7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6282279608037		
Alamat Pasien	: JL. PASADENA 3 NO 19,		
	PASADENA GRAND		
	RESIDENCES		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari gaya hidup sedentari atau kurang bergerak, mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan ultra-proses secara berlebihan, begadang atau memiliki pola tidur yang tidak teratur, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, melakukan diet ekstrem atau pembatasan makan yang tidak seimbang.

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. Saudari dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudari.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol HDL yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Saudari dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat dan tetap rutinkan aktivitas fisik sesuai anjuran. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Saudari.
- Hasil pemeriksaan kadar Vitamin D saudari menunjukkan adanya defisiensi. Saudari dapat melakukan aktivitas di luar ruangan untuk mendapatkan asupan vitamin D melalui sinar matahari pagi yang adekuat, lakukan aktivitas fisik sesuai anjuran, dan bila perlu dapat mengonsumsi suplementasi vitamin D3 1000 IU secara rutin untuk membantu meningkatkan kadar vitamin D Saudari. Lakukan pemeriksaan ulang kadar vitamin D dalam 3 bulan kedepan.
- Hasil pemeriksaan urin Saudari mengindikasikan adanya infeksi saluran kemih. Untuk saat ini, Saudari dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan buang air kecil (BAK) jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk penegakan diagnosis oleh Dokter.
- Tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260600008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 June 2026
Nama Pasien	: SHEARVY NOVALIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 1 November 2004 / 21 Tahun 7 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6282279608037		
Alamat Pasien	: JL. PASADENA 3 NO 19, PASADENA GRAND RESIDENCES		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow