

No. MR	: PNK20260600011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 June 2026
Nama Pasien	: ALMIRA ZULAIKHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Januari 2003 / 23 Tahun 4 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6285310372894		
Alamat Pasien	: JLN MASJID RAUDATUL JANNAH GG. HJ NERMAN RT.03 RW.05 KONTRAKAN NO. 5 KEL. SUDIMARA PINANG KEC. PINANG KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sembelit - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ISK
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Sehari 2x
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan 1x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 12 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/69 mmHg
Nadi	: 71 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 145 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.9 / Obesitas
Lingkar Perut	: 86 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sembelit 1-3 hari, sering pusing, riwayat ISK 2 minggu lalu

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 30.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 86 CM / LINGKAR PERUT UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- TANDA-TANDA VITAL (SUHU, SPO2, TEKANAN DARAH, DETAK JANTUNG) DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN KADAR KOLESTEROL HDL

No. MR	: PNK20260600011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 June 2026
Nama Pasien	: ALMIRA ZULAIKHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Januari 2003 / 23 Tahun 4 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6285310372894		
Alamat Pasien	: JLN MASJID RAUDATUL JANNAH GG. HJ NERMAN RT.03 RW.05 KONTRAKAN NO. 5 KEL. SUDIMARA PINANG KEC. PINANG KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

SARAN

MENINGKATKAN HDL DAN MENJAGA KADAR PROFIL LIPID

- Kurangi makanan tinggi lemak jenuh dan trans seperti makanan gorengan, margarin, mentega, santan, makanan olahan, daging berlemak, makanan cepat saji
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik untuk meningkatkan HDL seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Perbanyak 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.
- Jaga berat badan ideal, turunkan berat badan karena kalori ekstra akan diubah tubuh menjadi trigliserida dan disimpan sebagai lemak.
- Hindari merokok dan alkohol

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 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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan olahraga 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

No. MR	: PNK20260600011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 June 2026
Nama Pasien	: ALMIRA ZULAIKHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Januari 2003 / 23 Tahun 4 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6285310372894		
Alamat Pasien	: JLN MASJID RAUDATUL JANNAH GG. HJ NERMAN RT.03 RW.05 KONTRAKAN NO. 5 KEL. SUDIMARA PINANG KEC. PINANG KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- CATATAN
- Hasil pemeriksaan menunjukkan sedikit penurunan kadar kolesterol HDL yaitu 57. 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.
- 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, menjaga berat badan, hindari merokok, dan menjaga tekanan darah dan profil lipi agar tetap stabil. Lakukanlah Medical Check Up minimal 1 tahun sekali.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah