

No. MR	: PNK20251000054	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 June 2026
Nama Pasien	: LUNA JESMERAE LO DE LA FOSSE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 17 November 2003 / 22 Tahun 7 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281294543335		
Alamat Pasien	: PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: GERD, VERTIGO
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak tau
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Terakhir makan jam 22.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/71 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik fit, mata kiri kanan -5, silinder 1,5. Pendengaran normal.Gerd, Vertigo

KESIMPULAN

- Indeks Massa Tubuh normal
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Penurunan kadar HDL yang tidak signifikan

SARAN

- Penurunan kadar HDL
- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.

No. MR	: PNK20251000054	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 June 2026
Nama Pasien	: LUNA JESMERAE LO DE LA FOSSE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 17 November 2003 / 22 Tahun 7 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281294543335		
Alamat Pasien	: PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 nanas 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).

CATATAN

- 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. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.



dr. Noer Muhammad Riansyah R