

No. MR	: PNK20260700030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 July 2026
Nama Pasien	: NURLITA PRIMA REGIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juli 1995 / 31 Tahun 0 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6281511188257		
Alamat Pasien	: LAB PANAKEA KEBAYORAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: GERD, SINUSITIS, EKSIM
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes dan darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Zumba dan jalan
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: 3 bulan terakhir konsumsi alkohol
Puasa	: Jam 22.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/82 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 69 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik agak lemas mulai dari tahun ini, penglihatan normal, pendengaran, 10 tahun lalu operasi usus buntu. Kolesterol, gerd, sinusitis.

KESIMPULAN

- Hiperkolesterolemia

SARAN

- Mengatur pola makan sehat
- Rutin berolahraga
- Hindari makanan berminyak, jero jeroan
- Jaga berat badan ideal

No. MR	: PNK20260700030	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 July 2026
Nama Pasien	: NURLITA PRIMA REGIATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juli 1995 / 31 Tahun 0 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6281511188257		
Alamat Pasien	: LAB PANAKEA KEBAYORAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Perubahan Gaya Hidup
- Olahraga teratur: Lakukan jalan cepat atau senam minimal 30 menit sehari.
- Kelola stres: Stres berlebih dapat memicu kenaikan kolesterol.
- Cek kesehatan rutin: Periksa kadar kolesterol darah secara berkala ke fasilitas kesehatan terdekat
- Makanan yang Dianjurkan
- Sayur dan buah: Perbanyak brokoli, bayam, apel, dan jeruk yang kaya serat larut untuk mengikat kolesterol.
- Ikan berlemak: Pilih salmon, tuna, atau makarel yang tinggi asam lemak omega-3.
- Gandum utuh: Konsumsi oatmeal sebagai sumber serat penurun LDL.
- Kacang-kacangan: Pilih almond atau kenari dalam jumlah wajar tanpa tambahan garam
- Makanan yang Harus Dihindari
- Gorengan: Batasi makanan yang diolah dengan minyak panas atau deep frying.
- Jeroan dan daging berlemak: Hindari otak, usus, kikil, dan daging sapi berlemak tinggi.
- Makanan cepat saji: Kurangi junk food serta makanan bersantan kental



dr. M. Fajri Rinansyah P.R.