

No. MR	: PNK20260700038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CARRINE KEZIA AULIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Agustus 1989 / 36 Tahun 11 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 628119962425		
Alamat Pasien	: BURNHAUS SUNTER		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Pilates
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 110/69 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 50.3 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 65 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 65 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENINGKATAN TROMBOSIT/TROMBOSITOSIS

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah, ¼ protein sehat, ¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari

No. MR	: PNK20260700038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CARRINE KEZIA AULIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Agustus 1989 / 36 Tahun 11 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 628119962425		
Alamat Pasien	: BURNHAUS SUNTER		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- 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 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Berhenti/hindari asap rokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

KENDALIKAN HIPERKOLESTEROLEMIA

- Atasi dengan obat sesuai resep Dokter, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dokter.
- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu.
- 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).

KENDALIKAN PENINGKATAN TROMBOSIT / TROMBOSITOSIS

No. MR	: PNK20260700038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CARRINE KEZIA AULIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Agustus 1989 / 36 Tahun 11 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 628119962425		
Alamat Pasien	: BURNHAUS SUNTER		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Minum air putih yang cukup setiap hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari merokok dan paparan asap rokok
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak
- Jaga pola makan seimbang dan berat badan ideal
- Kelola stres dan istirahat cukup
- Lakukan pemeriksaan darah ulang sesuai anjuran dokter dan pantau jumlah trombosit secara berkala
- Konsultasi ke dokter bila trombosit tetap meningkat atau bertambah tinggi
- Segera periksa ke fasilitas kesehatan terdekat bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, nyeri dada, sesak napas, atau bengkak pada tungkai.

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan pada Saudari Carrine Kezia Aulia terdapat Status Gizi Baik, Tanda-tanda Vital Dalam Batas Normal, Pemeriksaan Laboratorium terdapat kondisi Hiperkolesterolemia dan Trombositosis sehingga disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut.
- Saudari Carrine Kezia Aulia disarankan untuk melakukan pemeriksaan rutin profil lipid seperti kolesterol total, LDL, HDL dan Trigliserida serta pemeriksaan gula darah yaitu Glukosa Puasa, TTGO/GD2PP dan HbA1c serta Hematologi Rutin minimal setiap 3-6 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik karena anda memiliki kondisi hiperkolesterolemia, trombositosis dan riwayat diabetes pada keluarga.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 245 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL) dan peningkatan kolesterol LDL 136 mg/dL melebihi batas normal (Normal <130 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin ke dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Konsultasikan pada Spesialis Penyakit Dalam/Sp.PD untuk pemeriksaan dan evaluasi lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260700038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CARRINE KEZIA AULIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Agustus 1989 / 36 Tahun 11 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 628119962425		
Alamat Pasien	: BURNHAUS SUNTER		

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari