

No. MR	: PNK20260700041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CHRESTECIA DJAP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 April 2000 / 26 Tahun 3 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281111858176		
Alamat Pasien	: BURNHAUS JAKARTA. KOMPLEK, JL. PARADISE 11 JL. SUNTER PERMAI RAYA NO.1 TAHAP 3, BLOK J2, RT.2/RW.12, PAPANGGO, KEC. TJ. PRIOK, JKT UTARA, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 14340		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari IF
Kebiasaan Olahraga	: Gym, golf, pilates, ballet dan yoga
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/66 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 58.7 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 88 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 88 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260700041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CHRESTECIA DJAP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 April 2000 / 26 Tahun 3 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281111858176		
Alamat Pasien	: BURNHAUS JAKARTA. KOMPLEK, JL. PARADISE 11 JL. SUNTER PERMAI RAYA NO.1 TAHAP 3, BLOK J2, RT.2/RW.12, PAPANGGO, KEC. TJ. PRIOK, JKT UTARA, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 14340		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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).
- Konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

KENDALIKAN KADAR KOLESTEROL TINGGI

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu.

No. MR	: PNK20260700041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CHRESTECIA DJAP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 April 2000 / 26 Tahun 3 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281111858176		
Alamat Pasien	: BURNHAUS JAKARTA. KOMPLEK, JL. PARADISE 11 JL. SUNTER PERMAI RAYA NO.1 TAHAP 3, BLOK J2, RT.2/RW.12, PAPANGGO, KEC. TJ. PRIOK, JKT UTARA, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 14340		

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 dan seafood lainnya.
- 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).
- Lakukan kontrol Profil Lipid minimal setiap 3-6 bulan sekali agar kondisi anda dapat terkontrol dengan baik.

MENCEGAH DEFISIENSI VITAMIN D

- 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.
- Konsumsi ikan laut berlemak sehat (salmon, tuna, sarden, makarel) secara rutin.
- Terapkan pola makan bergizi seimbang dengan cukup protein, vitamin, dan mineral.
- 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 7-9 jam setiap malam untuk mendukung kesehatan dan metabolisme tubuh.
- 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

No. MR	: PNK20260700041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CHRESTECIA DJAP	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 April 2000 / 26 Tahun 3 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281111858176		
Alamat Pasien	: BURNHAUS JAKARTA. KOMPLEK, JL. PARADISE 11 JL. SUNTER PERMAI RAYA NO.1 TAHAP 3, BLOK J2, RT.2/RW.12, PAPANGGO, KEC. TJ. PRIOK, JKT UTARA, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 14340		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Saudari Chrestecia Djap mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 218 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol karena anda memiliki riwayat kolesterol tinggi pada keluarga dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan pertahankan pola olahraga yoga, pilates, gym, ballet, dan golf yang telah teratur dijalankan 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 minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Kolesterol total, Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar vitamin D25-OH Saudari Chrestecia Djap yaitu 61 ng/mL yang termasuk dalam batas normal atau dikategorikan Sufficient (kadar vitamin D25-OH Normal 30-100 ng/mL). Pertahankan Pola hidup sehat dan lakukan pemantauan minimal 1 tahun sekali.



dr. Putu Devie Sri Astari