

No. MR	: PNK20260700048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CLARISA SUTJIATMADJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juni 1997 / 29 Tahun 1 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287773906093		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Pilates 1x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Occasional
Puasa	: Terakhir makan jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/75 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 57.9 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 69 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Alergi debu kadang2

KESIMPULAN

- IMT 21,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 69 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

SARAN

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

No. MR	: PNK20260700048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CLARISA SUTJIATMADJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juni 1997 / 29 Tahun 1 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287773906093		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur, serat).
- Batasi konsumsi gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

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

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- 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. Saudari dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudari.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini menunjukkan status gizi Saudari normal, namun kadar kolesterol total dan LDL Saudari melebihi batas normal. Saudari dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat, mengurangi konsumsi lemak jenuh, serta tetap rutinkan aktivitas fisik sesuai anjuran. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk manajemen keseimbangan kadar kolesterol Saudari.

No. MR	: PNK20260700048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CLARISA SUTJIATMADJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juni 1997 / 29 Tahun 1 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287773906093		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Saudari disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow