

No. MR	: PNK20260700049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: VANESA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 12 April 1997 / 29 Tahun 3 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281908831066		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Prediabetes dan diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Muaythai, lari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Occasional
Puasa	: Terakhir makan jam 11

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 109/82 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 50.3 Kg
Tinggi Badan	: 159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 64 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Alergi bulu hewan

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 19.9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 64 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA <80 CM
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL (SUHU, SPO2, TEKANAN DARAH, DENYUT JANTUNG)
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN HDL

SARAN

MENJAGA PROFIL LIPID

- Diet rendah kalori yang terdiri dari buah-buahan dan sayuran (5 porsi/hari), biji-bijian (6 porsi/hari), ikan, dan daging tanpa lemak.

No. MR	: PNK20260700049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: VANESA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 12 April 1997 / 29 Tahun 3 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281908831066		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi makanan tinggi lemak jenuh dan trans seperti makanan gorengan, margarin, mentega, santan, makanan olahan, daging berlemak, makanan cepat saji
- Batasi gula dan karbohidrat seperti makanan manis, minuman bersoda, serta ganti karbohidrat sederhana dengan karbohidrat kompleks seperti beras merah, gandum, atau oatmeal.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik untuk meningkatkan HDL seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Perbanyak Omega-3 seperti ikan berlemak dua kali seminggu, seperti salmon, sarden, atau makarel.
- Konsumsi makanan tinggi serat seperti sayuran dan buah-buahan untuk memperlambat penyerapan lemak dan gula di dalam usus.
- Jaga berat badan ideal, karena kalori ekstra akan diubah tubuh menjadi trigliserida dan disimpan sebagai lemak.
- Lakukan aktivitas fisik
- Hindari merokok dan alkohol

REKOMENDASI 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 (karbohidrat kompleks, protein, buah, sayur, serat)
- Batasi konsumsi gula maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Batasi makanan tinggi lemak jenuh (makanan gorengan, santan, makanan olahan, daging berlemak), makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

No. MR	: PNK20260700049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: VANESA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 12 April 1997 / 29 Tahun 3 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281908831066		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kolesterol total 216 mg/dL dan penurunan HDL 54 mg/dL. Kolesterol total adalah jumlah keseluruhan kolesterol yang beredar di dalam darah, yang mencakup kolesterol baik (HDL), kolesterol jahat (LDL), dan jenis lemak lainnya (VLDL). Sedangkan, HDL (High-Density Lipoprotein) adalah kolesterol "baik" yang berfungsi membersihkan kelebihan kolesterol jahat dari pembuluh darah dan membawanya kembali ke hati. Perubahan ini belum menunjukkan angka yang signifikan. Namun, menghindari makanan tinggi lemak jenuh dan trans, konsumsi makanan tinggi lemak baik, perubahan pola makan sehat, gaya hidup sehat, tingkatkan aktivitas fisik, hindari rokok dan alkohol tetap diterapkan.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah