

No. MR	: PNK20260800001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 August 2026
Nama Pasien	: RIJANTHINA NUR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 1 April 1971 / 55 Tahun 4 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6287774825878		
Alamat Pasien	: SAMA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi, kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 2x jalan/pilates
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 17.00 wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 129/85 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- Lingkar perut melebihi batas normal (normal pada wanita <80 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan normal
- Tanda-tanda vital / TTV dalam batas normal
- Kadar kolesterol total dan LDL meningkat, kadar HDL menurun

SARAN

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- 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.

No. MR	: PNK20260800001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 August 2026
Nama Pasien	: RIJANTHINA NUR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 1 April 1971 / 55 Tahun 4 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6287774825878		
Alamat Pasien	: SAMA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

CATATAN



dr. Noer Muhammad Riansyah R