

No. MR	: PNK20260200068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 August 2026
Nama Pasien	: CIQUITA YAN TOBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juni 1988 / 38 Tahun 2 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628128053640		
Alamat Pasien	: JALAN PULE KAV 9 CIRACAS JAKARTA TIMUR. (MASUK KAV 9 LURUS MENTOK BELOK KANAN, BELOK KANAN LAGI, PAGAR HITAM)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan semalam jam setengah 7

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/80 mmHg
Nadi	: 84 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 92 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 34.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 106 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 34.6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 106 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- PENURUNAN HDL

SARAN

MENINGKATKAN HDL DAN MENJAGA KESEIMBANGAN PROFIL LIPID

No. MR	: PNK20260200068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 August 2026
Nama Pasien	: CIQUITA YAN TOBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juni 1988 / 38 Tahun 2 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628128053640		
Alamat Pasien	: JALAN PULE KAV 9 CIRACAS JAKARTA TIMUR. (MASUK KAV 9 LURUS MENTOK BELOK KANAN, BELOK KANAN LAGI, PAGAR HITAM)		

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 (seperti nasi putih atau roti putih) 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, turunkan berat badan karena kalori ekstra akan diubah tubuh menjadi trigliserida dan disimpan sebagai lemak.
- 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

No. MR	: PNK20260200068	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 August 2026
Nama Pasien	: CIQUITA YAN TOBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juni 1988 / 38 Tahun 2 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628128053640		
Alamat Pasien	: JALAN PULE KAV 9 CIRACAS JAKARTA TIMUR. (MASUK KAV 9 LURUS MENTOK BELOK KANAN, BELOK KANAN LAGI, PAGAR HITAM)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan penurunan HDL yaitu 38. HDL (High-Density Lipoprotein) adalah kolesterol "baik" yang berfungsi membersihkan kelebihan kolesterol jahat dari pembuluh darah dan membawanya kembali ke hati. Untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil, disarankan untuk menjaga pola makan, konsumsi makanan tinggi lemak baik, olahraga dan hindari merokok.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah