

MAHKOTA MEDICAL CENTRE

No. 3, Mahkota Melaka, Jalan Merdeka, 75000 Melaka | Tel: +606 285 2999 | Fax: +606 281 0560
www.mahkotamedical.com | info@mahkotamedical.com

LAPORAN HASIL PEMERIKSAAN KESEHATAN

| | | | |
|------------------|-------------|---------------------|--------------|
| Nama | : Nana | Merokok | : Ya |
| Umur | : 31 tahun | Tinggi Badan | : 150.0 cm |
| Jenis Kelamin | : Perempuan | Berat Badan | : 50.0 kg |
| Hamil | : Ya | | |
| Konsumsi Alkohol | : Ya | Tanggal Pemeriksaan | : 15/03/2025 |

| Parameter | Nilai Normal | Hasil | Kategori | Hal. |
|---------------------------------|----------------|--------|------------|------|
| TANDA VITAL | | | | |
| Tekanan Darah (mmHg) | 90/60 - 120/80 | 120/80 | Normal | 5 |
| Denyut Nadi (bpm) | 60 - 100 | 70 | Normal | 6 |
| Laju Pernafasan (rpm) | 12 - 20 | 21 | Takipnea | 6 |
| Suhu (°C) | 36 - 37.5 | 36.0 | Normal | 7 |
| Indeks Massa Tubuh (kg/m²) | 18.5 - 25 | 22.2 | Normal | 7 |
| HASIL LABORATORIUM | | | | |
| Hemoglobin (g/dL) | 12 - 16 | 10.0 | Rendah | 8 |
| Eosinofil (%) | 0 - 6 | 7.0 | Tinggi | 9 |
| MCV (fL) | 80 - 100 | 50.0 | Mikrositik | 10 |
| Laju Endap Darah (LED) (mm/jam) | < 20 | 21 | Tinggi | 11 |
| Asam Urat (mg/dL) | 2.3 - 6.6 | 8.6 | Tinggi | 12 |
| Glukosa (mg/dL) | 70 - 100 | 130.0 | Tinggi | 13 |
| Kolesterol Total (mg/dL) | < 200 | 250.0 | Tinggi | 14 |
| Trigliserida (mg/dL) | 40 - 160 | 170.0 | Tinggi | 15 |
| HDL (mg/dL) | 30 - 70 | 50 | Normal | 16 |
| LDL (mg/dL) | < 130 | 140 | Borderline | 16 |

Catatan: Halaman merujuk pada detail rekomendasi untuk setiap parameter

Rangkuman Rekomendasi

REKOMENDASI KOMPREHENSIF

Pola Makan dan Nutrisi:

- Kondisi mikrositik dapat berhubungan dengan anemia defisiensi besi atau hemodilusi, terutama pada wanita hamil. Wanita hamil lebih rentan mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi untuk mendukung pertumbuhan janin. Jika hasil pemeriksaan hemoglobin (Hb) menunjukkan kadar yang rendah, Anda perlu dilakukan tes tambahan, seperti profil besi dan pemeriksaan laboratorium lainnya, untuk memastikan penyebab anemia. Untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi dan vitamin B12, Anda disarankan mengonsumsi makanan seperti daging, ikan, telur, serta sayuran hijau. Jika diperlukan, konsumsi suplemen zat besi sesuai anjuran dokter. Segera konsultasikan ke dokter jika mengalami gejala anemia agar mendapatkan penanganan yang tepat. Batasi alkohol dan rokok karena dapat mengganggu penyerapan zat besi.
- Trigliserida cenderung meningkat pada ibu hamil akibat perubahan fisik(?) dalam tubuh. Jika kadar trigliserida sangat tinggi, dapat meningkatkan risiko komplikasi, sehingga penting untuk mengelolanya dengan baik. Anda disarankan untuk beraktivitas ringan selama 30 menit sehari, seperti jalan kaki, berenang, atau senam hamil. Atur asupan kalori sesuai kebutuhan dan hindari makanan tinggi lemak jenuh serta gula. Sebagai gantinya, pilih lemak sehat dari sumber seperti ikan beromega-3, alpukat, dan minyak zaitun. Pastikan asupan nutrisi cukup untuk mendukung kehamilan, dengan kebutuhan kalori ibu hamil berkisar antara 1.800–2.500 kalori per hari, tergantung usia kehamilan dan kondisi tubuh. Jika kadar trigliserida tetap tinggi, segera konsultasikan dengan dokter untuk mencegah risiko komplikasi lebih lanjut. Hindari merokok dan alkohol karena dapat memperburuk kadar trigliserida.
- Pada ibu hamil, peningkatan eosinofil wajar akibat perubahan sistem imun, tetapi jika sangat tinggi dapat membahayakan sehingga perlu dievaluasi lebih lanjut. Anda disarankan untuk menentukan penyebab eosinofil tinggi melalui pemeriksaan medis, termasuk tes imunoglobulin(?), feses(?) dan alergi(?). Jika disebabkan oleh alergi atau infeksi parasit, hindari alergen pemicunya dan konsumsi obat sesuai anjuran dokter. Anda disarankan untuk melakukan tes alergi guna mengidentifikasi secara spesifik penyebab atau pemicu alergi. Kurangi merokok & alkohol. Terapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), hentikan obat pemicu peningkatan eosinofil jika perlu, dan lakukan pemantauan rutin.
- Tetap jaga kesehatan dengan istirahat cukup, minum air putih yang cukup, konsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan nutrisi penting seperti asam folat dan zat besi, serta lakukan olahraga ringan yang sesuai untuk ibu hamil. Jika Anda merokok dan minum alkohol, pertimbangkan untuk mengurangnya atau berhenti.
- Anda disarankan untuk berolahraga ringan, seperti jalan kaki atau yoga prenatal, serta mengelola stres melalui meditasi atau teknik pernapasan. Hindari kafein, yang dapat ditemukan dalam kopi, teh, cokelat, dan minuman bersoda, karena dapat memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan kehamilan. Hindari juga nikotin dan alkohol. Jaga berat badan ideal sesuai usia kehamilan, pastikan cukup minum untuk menjaga hidrasi, dan tidur yang cukup, yaitu 7-9 jam per malam, dengan tidur siang sekitar 30-60 menit.

- Anda disarankan untuk mempertahankan pola makan sehat dengan lemak baik dari sumber yang mudah ditemukan, seperti alpukat, kacang-kacangan (kacang tanah, almond, kenari, mede), ikan berlemak (salmon, tuna, sarden), telur, serta minyak sehat seperti minyak zaitun dan minyak kelapa. Lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau senam hamil. Hindari lemak trans dan makanan olahan. Tetap rutin memantau kesehatan kehamilan melalui kontrol ke dokter. Hindari rokok dan alkohol karena bisa merusak pembuluh darah dan mengganggu perkembangan janin.
- Pada ibu hamil, kadar Hb memang cenderung lebih rendah(?) dibandingkan wanita yang tidak hamil. Untuk memastikan penyebab anemia, disarankan melakukan pemeriksaan kandungan zat besi dalam darah, jumlah sel darah merah (eritrosit), dan kadar hemoglobin dalam darah. Ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah setelah makan menggunakan air putih atau air jeruk secara rutin untuk menghindari anemia. Perbanyak asupan zat besi dari daging merah, susu, telur, dan sayuran hijau, serta konsumsi vitamin C atau buah yang mengandung vitamin C yang tinggi untuk membantu penyerapan zat besi. Hindari rokok dan alkohol. Jika diperlukan, gunakan suplemen zat besi sesuai anjuran dokter.
- LED cenderung lebih tinggi selama kehamilan(?) . Jika sangat tinggi, lakukan pemeriksaan untuk mendeteksi infeksi atau peradangan. Perbanyak minum, istirahat teratur, konsumsi makanan bergizi, hindari rokok dan alkohol, dan jaga perilaku hidup dan sehat (PHBS). Periksa LED secara berkala selama 3 bulan. Jika tetap tinggi atau disertai gejala lain, segera konsultasikan dengan dokter.
- Anda disarankan untuk berolahraga ringan 30 menit sehari setelah berkonsultasi dengan dokter, konsumsi protein tinggi, serta memperbanyak sayuran berserat dan buah-buahan. Hindari karbohidrat olahan dan minum air cukup untuk menjaga hidrasi. Pastikan konsumsi kalori seimbang untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Tidur cukup dan kelola stres, serta rutin memeriksakan kehamilan ke dokter untuk memastikan kesehatan yang optimal. Berhenti merokok dan batasi alkohol karena dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan.
- Anda disarankan mengonsumsi sayuran hijau, kacang-kacangan, pisang, oat, susu rendah lemak, ikan berlemak (salmon/tuna), alpukat, dan minyak zaitun. Batasi lemak jenuh dan trans dengan menghindari gorengan, junk food, camilan kemasan, serta daging berlemak. Lakukan jalan kaki 30 menit sehari, kelola stres, dan tidur cukup. Rutin periksa kolesterol dan konsultasikan dengan dokter, karena obat penurun kolesterol umumnya tidak direkomendasikan selama kehamilan. Kolesterol pada ibu hamil lebih tinggi karena perubahan fisik(?) tubuh ibu hamil. Hentikan merokok dan batasi atau hindari alkohol untuk menurunkan kolesterol dan mencegah dampaknya.
- Anda disarankan berolahraga ringan, seperti berjalan kaki, prenatal yoga, atau berenang. Batasi natrium hingga 2.300 mg per hari dan konsumsi makanan bergizi seimbang, termasuk biji-bijian, buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak. Asupan kalium harus sesuai anjuran dokter. Hindari stres, tidur 7-9 jam per hari, dan tambahkan istirahat jika diperlukan. Batasi konsumsi alkohol dan berhenti merokok untuk mengurangi risiko hipertensi.

- Anda disarankan menghindari makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah berlemak, unggas, dan seafood. Konsumsi makanan bergizi seimbang, termasuk sayuran, susu rendah lemak, buah kaya vitamin C, dan karbohidrat kompleks. Minum cukup air untuk membantu mengeluarkan asam urat. Asam urat memang lebih tinggi pada ibu hamil akibat perubahan fisik. Lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau prenatal yoga. Konsultasikan dengan dokter sebelum mengonsumsi obat. Berhenti konsumsi alkohol dan berhenti merokok karena dapat memperburuk kesehatan.

Aktivitas Fisik dan Olahraga:

- Anda disarankan mengurangi aktivitas fisik berat dan melakukan relaksasi jika laju napas >20 kali/menit. Hindari merokok(?) dan alkohol(?). Perhatikan adanya suara napas tambahan atau lendir yang mungkin menandakan masalah, dan segera konsultasi dokter jika tachypnea disertai sesak napas atau tidak membaik.

Catatan: Untuk detail lengkap dari setiap indikator, silakan lihat halaman-halaman berikutnya.

Tanda Vital

Tekanan Darah

| | |
|---------------------|--|
| Hasil | 120/80 (Normal) |
| Nilai Normal | 90/60 - 120/80 mmHg |
| Rekomendasi | Anda disarankan berolahraga ringan, seperti berjalan kaki, prenatal yoga, atau berenang. Batasi natrium hingga 2.300 mg per hari dan konsumsi makanan bergizi seimbang, termasuk biji-bijian, buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak. Asupan kalium harus sesuai anjuran dokter. Hindari stres, tidur 7-9 jam per hari, dan tambahkan istirahat jika diperlukan. Batasi konsumsi alkohol dan berhenti merokok untuk mengurangi risiko hipertensi. |

Denyut Nadi

| | |
|--------------|---|
| Hasil | 70 (Normal) |
| Nilai Normal | 60 - 100 bpm |
| Rekomendasi | Anda disarankan untuk berolahraga ringan, seperti jalan kaki atau yoga prenatal, serta mengelola stres melalui meditasi atau teknik pernapasan. Hindari kafein, yang dapat ditemukan dalam kopi, teh, cokelat, dan minuman bersoda, karena dapat memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan kehamilan. Hindari juga nikotin dan alkohol. Jaga berat badan ideal sesuai usia kehamilan, pastikan cukup minum untuk menjaga hidrasi, dan tidur yang cukup, yaitu 7-9 jam per malam, dengan tidur siang sekitar 30-60 menit. |

Laju Pernafasan

| | |
|--------------|--|
| Hasil | 21 (Takipnea) |
| Nilai Normal | 12 - 20 rpm |
| Rekomendasi | Anda disarankan mengurangi aktivitas fisik berat dan melakukan relaksasi jika laju napas >20 kali/menit. Hindari merokok* dan alkohol*. Perhatikan adanya suara napas tambahan atau lendir yang mungkin menandakan masalah, dan segera konsultasi dokter jika tachypnea disertai sesak napas atau tidak membaik. |

Suhu

| | |
|--------------|--|
| Hasil | 36.0 (Normal) |
| Nilai Normal | 36 - 37.5 °C |
| Rekomendasi | Tetap jaga kesehatan dengan istirahat cukup, minum air putih yang cukup, konsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan nutrisi penting seperti asam folat dan zat besi, serta lakukan olahraga ringan yang sesuai untuk ibu hamil. Jika Anda merokok dan minum alkohol, pertimbangkan untuk menguranginya atau berhenti. |

Indeks Massa Tubuh

| | |
|--------------|---|
| Hasil | 22.2 (Normal) |
| Nilai Normal | 18.5 - 25 kg/m ² |
| Rekomendasi | Anda disarankan untuk berolahraga ringan 30 menit sehari setelah berkonsultasi dengan dokter, konsumsi protein tinggi, serta memperbanyak sayuran berserat dan buah-buahan. Hindari karbohidrat olahan dan minum air cukup untuk menjaga hidrasi. Pastikan konsumsi kalori seimbang untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin. Tidur cukup dan kelola stres, serta rutin memeriksakan kehamilan ke dokter untuk memastikan kesehatan yang optimal. Berhenti merokok dan batasi alkohol karena dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan. |

Pemeriksaan Laboratorium

Hemoglobin

| | |
|--------------|---|
| Hasil | 10.0 (Rendah) |
| Nilai Normal | 12 - 16 g/dL |
| Rekomendasi | <p>Pada ibu hamil, kadar Hb memang cenderung lebih rendah* dibandingkan wanita yang tidak hamil. Untuk memastikan penyebab anemia, disarankan melakukan pemeriksaan kandungan zat besi dalam darah, jumlah sel darah merah (eritrosit), dan kadar hemoglobin dalam darah. ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah setelah makan menggunakan air putih atau air jeruk secara rutin untuk menghindari anemia. Perbanyak asupan zat besi dari daging merah, susu, telur, dan sayuran hijau, serta konsumsi vitamin C atau buah yang mengandung vitamin C yang tinggi untuk membantu penyerapan zat besi. Hindari rokok dan alkohol. Jika diperlukan, gunakan suplemen zat besi sesuai anjuran dokter.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapat rekomendasi ini karena selama kehamilan, volume darah meningkat untuk mendukung pertumbuhan janin, tetapi jumlah sel darah merah tidak bertambah secepat plasma. Akibatnya, darah menjadi lebih encer (hemodilusi), sehingga kadar Hb ibu hamil secara alami lebih rendah dibanding wanita tidak hamil. Hemodilusi ini adalah mekanisme normal untuk memastikan aliran oksigen yang cukup ke janin.</p> |

Eosinofil

| | |
|--------------|---|
| Hasil | 7.0 (Tinggi) |
| Nilai Normal | 0 - 6 % |
| Rekomendasi | <p>Pada ibu hamil, peningkatan eosinofil wajar akibat perubahan sistem imun, tetapi jika sangat tinggi dapat membahayakan sehingga perlu dievaluasi lebih lanjut. Anda disarankan untuk menentukan penyebab eosinofil tinggi melalui pemeriksaan medis, termasuk tes imunoglobulin*, feses* dan alergi*. Jika disebabkan oleh alergi atau infeksi parasit, hindari alergen pemicunya dan konsumsi obat sesuai anjuran dokter. Anda disarankan untuk melakukan tes alergi guna mengidentifikasi secara spesifik penyebab atau pemicu alergi. Kurangi merokok & alkohol. Terapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat), hentikan obat pemicu peningkatan eosinofil jika perlu, dan lakukan pemantauan rutin.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</p> <p><i>Anda mendapat rekomendasi ini karena eosinofil, sel darah putih yang berfungsi sebagai sistem kekebalan tubuh, dapat meningkat akibat alergi, infeksi parasit, atau gangguan imun. Pemeriksaan imunoglobulin membantu mendeteksi reaksi alergi, pemeriksaan feses berguna untuk mengidentifikasi infeksi parasit, dan tes alergi membantu mengetahui pemicu spesifik. Pemeriksaan ini penting untuk menentukan penyebab pasti dan memastikan pengobatan yang sesuai.</i></p> |

MCV

| | |
|--------------|---|
| Hasil | 50.0 (Mikrositik) |
| Nilai Normal | 80 - 100 fL |
| Rekomendasi | <p>Kondisi mikrositik dapat berhubungan dengan anemia defisiensi besi atau hemodilusi, terutama pada wanita hamil. Wanita hamil lebih rentan mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi untuk mendukung pertumbuhan janin. Jika hasil pemeriksaan hemoglobin (Hb) menunjukkan kadar yang rendah, Anda perlu dilakukan tes tambahan, seperti profil besi dan pemeriksaan laboratorium lainnya, untuk memastikan penyebab anemia. Untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi dan vitamin B12, Anda disarankan mengonsumsi makanan seperti daging, ikan, telur, serta sayuran hijau. Jika diperlukan, konsumsi suplemen zat besi sesuai anjuran dokter. Segera konsultasikan ke dokter jika mengalami gejala anemia agar mendapatkan penanganan yang tepat. Batasi alkohol dan rokok karena dapat mengganggu penyerapan zat besi.</p> |

Laju Endap Darah (LED)

| | |
|--------------|---|
| Hasil | 21 (Tinggi) |
| Nilai Normal | < 20 mm/jam |
| Rekomendasi | <p>LED cenderung lebih tinggi selama kehamilan*. Jika sangat tinggi, lakukan pemeriksaan untuk mendeteksi infeksi atau peradangan. Perbanyak minum, istirahat teratur, konsumsi makanan bergizi, hindari rokok dan alkohol, dan jaga jaga perilaku hidup dan sehat (PHBS). Periksa LED secara berkala selama 3 bulan. Jika tetap tinggi atau disertai gejala lain, segera konsultasikan dengan dokter.</p> <p><i>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</i> Anda mendapatkan rekomendasi ini karena LED cenderung lebih tinggi selama kehamilan akibat peningkatan protein plasma, yang memengaruhi laju pengendapan sel darah merah. Kondisi ini umumnya normal, tetapi jika LED sangat tinggi, bisa menandakan infeksi atau peradangan yang perlu ditangani. Pemeriksaan rutin dan konsultasi dengan dokter membantu memastikan kesehatan ibu dan janin tetap terjaga.</p> |

Asam Urat

| | |
|--------------|---|
| Hasil | 8.6 (Tinggi) |
| Nilai Normal | 2.3 - 6.6 mg/dL |
| Rekomendasi | <p>Anda disarankan menghindari makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah berlemak, unggas, dan seafood.</p> <p>Konsumsi makanan bergizi seimbang, termasuk sayuran, susu rendah lemak, buah kaya vitamin C, dan karbohidrat kompleks.</p> <p>Minum cukup air untuk membantu mengeluarkan asam urat.</p> <p>Asam urat memang lebih tinggi pada ibu hamil akibat perubahan fisik. Lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau prenatal yoga. Konsultasikan dengan dokter sebelum mengonsumsi obat. Berhenti konsumsi alkohol dan berhenti merokok karena dapat memperburuk kesehatan.</p> |

Glukosa

| | |
|--------------|--|
| Hasil | 130.0 (Tinggi) |
| Nilai Normal | 70 - 100 mg/dL |
| Rekomendasi | <p>Anda direkomendasikan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, seperti biskuit, minuman kemasan, dan minuman bersoda, serta karbohidrat olahan, seperti roti manis, kue kering, dan cookies. Sebagai gantinya, perbanyak asupan serat, protein, dan lemak sehat dari sayuran, buah rendah gula, kacang-kacangan, ikan, dan alpukat. Tetap aktif dengan aktivitas ringan sesuai anjuran dokter. Pastikan tidur cukup, kelola stres, dan cukupi kebutuhan cairan. Selalu periksa komposisi dan kandungan nutrisi pada makanan yang dibeli untuk menghindari gula tambahan tersembunyi. Jika kadar gula darah tetap tinggi, segera konsultasikan dengan dokter untuk mencegah risiko diabetes gestasional*. Berhenti merokok dan hindari alkohol guna menjaga kadar glukosa stabil serta mengurangi risiko penyakit kronis.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini?</p> <p>Anda mendapatkan rekomendasi ini karena kadar glukosa darah yang tinggi selama kehamilan dapat meningkatkan risiko diabetes gestasional. Diabetes gestasional adalah kondisi di mana tubuh tidak memproduksi cukup insulin untuk mengontrol kadar gula darah selama masa kehamilan, biasanya terjadi pada trimester kedua atau ketiga. Faktor risiko termasuk obesitas, riwayat keluarga dengan diabetes, dan tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi seperti preeklampsia, persalinan prematur, dan bayi lahir dengan berat badan berlebih. Oleh karena itu, penting untuk memantau dan mengendalikan kadar gula darah selama kehamilan melalui pola makan sehat, olahraga teratur, dan konsultasi rutin dengan dokter.</p> |

Kolesterol Total

| | |
|--------------|--|
| Hasil | 250.0 (Tinggi) |
| Nilai Normal | < 200 mg/dL |
| Rekomendasi | <p>Anda disarankan mengonsumsi sayuran hijau, kacang-kacangan, pisang, oat, susu rendah lemak, ikan berlemak (salmon/tuna), alpukat, dan minyak zaitun. Batasi lemak jenuh dan trans dengan menghindari gorengan, junk food, camilan kemasan, serta daging berlemak. Lakukan jalan kaki 30 menit sehari, kelola stres, dan tidur cukup. Rutin periksa kolesterol dan konsultasikan dengan dokter, karena obat penurun kolesterol umumnya tidak direkomendasikan selama kehamilan. Kolesterol pada ibu hamil lebih tinggi karena perubahan fisik* tubuh ibu hamil. Hentikan merokok dan batasi atau hindari alkohol untuk menurunkan kolesterol dan mencegah dampaknya.</p> <p>* Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapatkan rekomendasi ini karena selama kehamilan, kadar kolesterol dalam tubuh ibu hamil cenderung meningkat. Peningkatan ini merupakan bagian dari perubahan fisik normal yang terjadi untuk mendukung perkembangan janin dan persiapan tubuh ibu dalam menyusui. Kolesterol berperan penting dalam pembentukan hormon kehamilan, seperti estrogen dan progesteron, serta dalam perkembangan otak dan sistem saraf janin. Oleh karena itu, meskipun kadar kolesterol lebih tinggi selama kehamilan, hal ini biasanya tidak perlu dikhawatirkan dan akan kembali normal setelah melahirkan.</p> |

Trigliserida

| | |
|--------------|---|
| Hasil | 170.0 (Tinggi) |
| Nilai Normal | 40 - 160 mg/dL |
| Rekomendasi | <p>Trigliserida cenderung meningkat pada ibu hamil akibat perubahan fisik* dalam tubuh. Jika kadar trigliserida sangat tinggi, dapat meningkatkan risiko komplikasi, sehingga penting untuk mengelolanya dengan baik. Anda disarankan untuk beraktivitas ringan selama 30 menit sehari, seperti jalan kaki, berenang, atau senam hamil. Atur asupan kalori sesuai kebutuhan dan hindari makanan tinggi lemak jenuh serta gula. Sebagai gantinya, pilih lemak sehat dari sumber seperti ikan beromega-3, alpukat, dan minyak zaitun. Pastikan asupan nutrisi cukup untuk mendukung kehamilan, dengan kebutuhan kalori ibu hamil berkisar antara 1.800–2.500 kalori per hari, tergantung usia kehamilan dan kondisi tubuh. Jika kadar trigliserida tetap tinggi, segera konsultasikan dengan dokter untuk mencegah risiko komplikasi lebih lanjut. Hindari merokok dan alkohol karena dapat memperburuk kadar trigliserida.</p> <p>*Mengapa Anda mendapatkan rekomendasi ini? Anda mendapatkan rekomendasi ini karena selama kehamilan, kadar trigliserida cenderung meningkat akibat perubahan fisik, seperti peningkatan produksi hormon dan perubahan metabolisme lemak, yang bertujuan mendukung pertumbuhan janin. Namun, jika kadar trigliserida meningkat secara berlebihan, hal ini dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti pankreatitis akut dan gangguan kardiovaskular. Oleh karena itu, penting untuk memantau dan mengelola kadar trigliserida selama kehamilan.</p> |

HDL

| | |
|--------------|---|
| Hasil | 50 (Normal) |
| Nilai Normal | 30 - 70 mg/dL |
| Rekomendasi | <p>Anda disarankan untuk mempertahankan pola makan sehat dengan lemak baik dari sumber yang mudah ditemukan, seperti alpukat, kacang-kacangan (kacang tanah, almond, kenari, mede), ikan berlemak (salmon, tuna, sarden), telur, serta minyak sehat seperti minyak zaitun dan minyak kelapa. Lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau senam hamil. Hindari lemak trans dan makanan olahan. Tetap rutin memantau kesehatan kehamilan melalui kontrol ke dokter. Hindari rokok dan alkohol karena bisa merusak pembuluh darah dan mengganggu perkembangan janin.</p> |

LDL

| | |
|--------------|--|
| Hasil | 140 (Borderline) |
| Nilai Normal | < 130 mg/dL |
| Rekomendasi | <p>Anda disarankan mengurangi makanan tinggi kolesterol seperti jeroan, kuning telur, dan susu tinggi lemak. Pilih lemak sehat dari ikan dan alpukat. Perbanyak serat dari sayur, buah, dan biji-bijian. Lakukan aktivitas ringan seperti senam hamil. Periksa kadar kolesterol secara berkala dan konsultasikan dengan dokter. Hindari merokok dan alkohol karena dapat meningkatkan LDL serta risiko komplikasi kehamilan.</p> |