

No. MR	: PNK1760877911939650	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 October 2025
Lab ID	: 387	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 October 2025
Nama Pasien	: DERRYL FALARY	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 13-09-1996 / 29 Tahun 1 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6287825697808		
Alamat Pasien	: Jl. Raya Ciledug No. 15, Apartemen Gateway Pesanggrahan Unit B7-21		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Vitamin C
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: Vitamin C
Alergi	: Ibuprofen, Ayam
Pola Makan	: 3x sehari, jarang sayur
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan 1-2x
Riwayat Merokok	: Jarang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang
Puasa	: Tdk puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/77 mmHg
Nadi	: 111 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 37.0°
Berat Badan	: 78 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Dalam batas normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.1
- LINGKAR PERUT 95 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT (LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PRIA < 90 CM)

SARAN

- INDEKS MASSA TUBUH / IMT 25,0 - 27,0 kg/m² (BB BERLEBIH / OVERWEIGHT)
- Makan buah dan sayur setiap hari

No. MR	: PNK176087791939650	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 October 2025
Lab ID	: 387	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 October 2025
Nama Pasien	: DERRYL FALARY	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 13-09-1996 / 29 Tahun 1 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6287825697808		
Alamat Pasien	: Jl. Raya Ciledug No. 15, Apartemen Gateway Pesanggrahan Unit B7-21		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi makanan olahan / tinggi kalori
- Pilih karbohidrat kompleks dan protein sehat
- Minum cukup air putih
- Olahraga rutin 30 menit, 3 - 5 kali / minggu
- Turunkan berat badan 0,5 - 1 kg / minggu
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

CATATAN

- Sindrom Metabolik merupakan sekumpulan gangguan pada tubuh yang saling berkaitan dan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung, stroke, maupun diabetes. Kondisi ini ditandai oleh beberapa hal yang muncul bersamaan, seperti:
- Penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat)
- Tekanan darah tinggi
- Kadar gula darah meningkat
- Kolesterol baik (HDL) rendah
- Trigliserida (lemak darah) tinggi
- Apabila seseorang memiliki tiga atau lebih dari tanda - tanda tersebut, maka dapat dikatakan mengalami sindrom metabolik.

No. MR	:	PNK1760877911939650	Tanggal Pengambilan Sampel	:	20 October 2025
Lab ID	:	387	Tanggal Pengiriman Hasil	:	21 October 2025
Nama Pasien	:	DERRYL FALARY	Dokter Penanggung jawab	:	DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	:	Male			
Tanggal Lahir/Umur	:	13-09-1996 / 29 Tahun 1 Bulan 8 Hari			
No. HP Pasien	:	6287825697808			
Alamat Pasien	:	Jl. Raya Ciledug No. 15, Apartemen Gateway Pesanggrahan Unit B7-21			

MEDICAL REPORT



DERRYL FALARY