

No. MR	: PNK1760891076833160	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 October 2025
Lab ID	: 390	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 October 2025
Nama Pasien	: LUSI ARIFADA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 02-08-1968 / 57 Tahun 2 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 628161443457		
Alamat Pasien	: Cluster realita 1		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Amlodipine
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: Amlodipine
Alergi	: -
Pola Makan	: Baik
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	:

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 139/90 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 72 Kg
Tinggi Badan	: 250 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 31.2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 97 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT (LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- TEKANAN DARAH TINGGI / HIPERTENSI
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- RISIKO TERKENA PENYAKIT JANTUNG / FRS 1,8%

SARAN

ANJURAN POLA HIDUP SEHAT

- INDEKS MASSA TUBUH / IMT > 27,0 kg/m² (OBESITAS)

No. MR	: PNK1760891076833160	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 October 2025
Lab ID	: 390	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 October 2025
Nama Pasien	: LUSI ARIFADA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 02-08-1968 / 57 Tahun 2 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 628161443457		
Alamat Pasien	: Cluster realita 1		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Makan teratur, perbanyak sayur & buah, batasi gorengan / fast food / minuman manis.
- Hindari makan sebelum tidur.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan.
- Olahraga 30 menit, 3 - 5x / minggu dan aktivitas ringan.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda, atau berenang 30 menit / hari, 4 - 6x / minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol.
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.
- Berhenti merokok dapat menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI

- Kendalikan Hipertensi dengan gerakan PATUH
- P = Periksa rutin tekanan darah & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan.
- FRS Anda dalam Risiko Rendah (<10%) Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.
- Obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Lakukan kontrol rutin agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK1760891076833160	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 October 2025
Lab ID	: 390	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 October 2025
Nama Pasien	: LUSI ARIFADA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 02-08-1968 / 57 Tahun 2 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 628161443457		
Alamat Pasien	: Cluster realita 1		

MEDICAL REPORT



DERRYL FALARY