

No. MR	: PNK1760931864338289	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 October 2025
Lab ID	: 395	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 October 2025
Nama Pasien	: ANDREAN DARMA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 12-09-2003 / 22 Tahun 1 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6287784144946		
Alamat Pasien	: Jl. Meruya Ilir Raya No.12 Blok A-2, RT.4/RW.7, Meruya Sel., Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11610		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kakek diabetes Bapak darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Sehari 3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Terakhir makan jam 5 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 109/75 mmHg
Nadi	: 90 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 75 Kg
Tinggi Badan	: 166 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:
Lingkar Perut	: 101 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 27,2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 101 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PRIA < 90 CM
- PENURUNAN HDL (KOLESTEROL BAIK)

No. MR	: PNK1760931864338289	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 October 2025
Lab ID	: 395	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 October 2025
Nama Pasien	: ANDREAN DARMA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 12-09-2003 / 22 Tahun 1 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6287784144946		
Alamat Pasien	: Jl. Meruya Ilir Raya No.12 Blok A-2, RT.4/RW.7, Meruya Sel., Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11610		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

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).

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

No. MR	: PNK1760931864338289	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 October 2025
Lab ID	: 395	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 October 2025
Nama Pasien	: ANDREAN DARMA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 12-09-2003 / 22 Tahun 1 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6287784144946		
Alamat Pasien	: Jl. Meruya Ilir Raya No.12 Blok A-2, RT.4/RW.7, Meruya Sel., Kec. Kembangan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11610		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Trigliserida (lemak darah) tinggi
- Apabila seseorang memiliki tiga atau lebih dari tanda - tanda tersebut, maka dapat dikatakan mengalami sindrom metabolik.



DERRYL FALARY