

No. MR	: PNK1760972764273365	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 October 2025
Lab ID	: 404	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 October 2025
Nama Pasien	: MATTHEW TANUWIBOWO	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 09-12-1999 / 25 Tahun 10 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6287877310962		
Alamat Pasien	: Multivision Tower - Jalan Kuningan Mulia Lot 9 B, RT.14/RW.4, Kuningan, Karet Kuningan, Kecamatan Setiabudi, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Sehari 3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 4-5x, 3 gym, 1 tenis, 1 bolz
Riwayat Merokok	: Seminggu terakhir tdk
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Seminggu terakhir tdk
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 110/75 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 79 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 30,1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 98 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PRIA < 90 CM
- PENINGKATAN KADAR ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK1760972764273365	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 October 2025
Lab ID	: 404	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 October 2025
Nama Pasien	: MATTHEW TANUWIBOWO	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 09-12-1999 / 25 Tahun 10 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6287877310962		
Alamat Pasien	: Multivision Tower - Jalan Kuningan Mulia Lot 9 B, RT.14/RW.4, Kuningan, Karet Kuningan, Kecamatan Setiabudi, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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

HIPERURISEMIA / ASAM URAT

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Minum air putih cukup (8 - 12 gelas / hari) untuk membantu pembuangan asam urat.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG / PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- 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).

No. MR	: PNK1760972764273365	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 October 2025
Lab ID	: 404	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 October 2025
Nama Pasien	: MATTHEW TANUWIBOWO	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 09-12-1999 / 25 Tahun 10 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6287877310962		
Alamat Pasien	: Multivision Tower - Jalan Kuningan Mulia Lot 9 B, RT.14/RW.4, Kuningan, Karet Kuningan, Kecamatan Setiabudi, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta		

MEDICAL REPORT

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, apabila seseorang memiliki tiga atau lebih dari tanda - tanda di bawah ini, maka dapat dikatakan mengalami sindrom metabolik seperti:
- 1. Penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat)
- 2. Tekanan darah tinggi
- 3. Kadar gula darah meningkat
- 4. Kolesterol baik (HDL) rendah
- 5. Trigliserida (lemak darah) tinggi



DERRYL FALARY