

No. MR	: PNK1761029858749561	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 October 2025
Lab ID	: 407	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 October 2025
Nama Pasien	: SARTIKA SARI PURBA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 04-01-1990 / 35 Tahun 9 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318116158		
Alamat Pasien	: Multivision Tower, Jalan kuningan Mulia, Lot9 B, RT.14/RW.4, kuningan, karet kuningan, kecamatan setiabudi, kota jakarta selatan, 12980		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 5x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/79 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 77 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: - Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 30.1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 86.3 / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

No. MR	: PNK1761029858749561	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 October 2025
Lab ID	: 407	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 October 2025
Nama Pasien	: SARTIKA SARI PURBA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 04-01-1990 / 35 Tahun 9 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318116158		
Alamat Pasien	: Multivision Tower, Jalan kuningan Mulia, Lot9 B, RT.14/RW.4, kuningan, karet kuningan, kecamatan setiabudi, kota jakarta selatan, 12980		

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

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG / PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN PENURUNAN KOLESTEROL BAIK / HDL

- 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

- Tekanan darah sedikit lebih tinggi dari normal. Saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta rutin pantau tekanan darah.
- 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

No. MR	: PNK1761029858749561	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 October 2025
Lab ID	: 407	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 October 2025
Nama Pasien	: SARTIKA SARI PURBA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 04-01-1990 / 35 Tahun 9 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318116158		
Alamat Pasien	: Multivision Tower, Jalan kuningan Mulia, Lot9 B, RT.14/RW.4, kuningan, karet kuningan, kecamatan setiabudi, kota jakarta selatan, 12980		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 3. Kadar gula darah meningkat
- 4. Kolesterol baik (HDL) rendah
- 5. Trigliserida (lemak darah) tinggi



DERRYL FALARY