

No. MR	: PNK1761030114981957	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 October 2025
Lab ID	: 408	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 October 2025
Nama Pasien	: MUTIA KUSUMA DEWI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 10-11-1989 / 35 Tahun 11 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281218186489		
Alamat Pasien	: Multivision Tower, Jl. Kuningan Mulia Lot 9B, Jakarta, 12980		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Sehari 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 134/85 mmHg
Nadi	: 87 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 72 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 89 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 30.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 89 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN KOLESTEROL JAHAT (LDL)
- TES TOLERANSI GLUKOSA SEWAKTU (TTGO) MENINGKAT

No. MR	: PNK1761030114981957	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 October 2025
Lab ID	: 408	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 October 2025
Nama Pasien	: MUTIA KUSUMA DEWI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 10-11-1989 / 35 Tahun 11 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281218186489		
Alamat Pasien	: Multivision Tower, Jl. Kuningan Mulia Lot 9B, Jakarta, 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

- 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).

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

- 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.

No. MR	: PNK1761030114981957	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 October 2025
Lab ID	: 408	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 October 2025
Nama Pasien	: MUTIA KUSUMA DEWI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 10-11-1989 / 35 Tahun 11 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281218186489		
Alamat Pasien	: Multivision Tower, Jl. Kuningan Mulia Lot 9B, Jakarta, 12980		

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