

No. MR	: PNK1761099381284104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 October 2025
Lab ID	: 410	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 October 2025
Nama Pasien	: HANNY YOVITA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 16-04-1981 / 44 Tahun 6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos, Jl. Limo No. 40 Permata Hijau		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Perut - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Belum Ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Bapak penyumbatan pembuluh darah, darah tinggi Ibu riwayat gula darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: Belum Ada
Alergi	: Tidak Ada
Pola Makan	: Sehari 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x jalan
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 154/88 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 77 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 94 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 30.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 94 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- HIPERTENSI
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- RISIKO SINDROM METABOLIK

No. MR	: PNK1761099381284104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 October 2025
Lab ID	: 410	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 October 2025
Nama Pasien	: HANNY YOVITA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 16-04-1981 / 44 Tahun 6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos, Jl. Limo No. 40 Permata Hijau		

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

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN 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

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG (KOLESTEROL TOTAL MENINGKAT DAN KOLESTEROL BAIK (HDL) MENURUN)

- 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

- KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER MENGENAI KONDISI KESEHATAN ANDA SAAT INI

No. MR	: PNK1761099381284104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 October 2025
Lab ID	: 410	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 October 2025
Nama Pasien	: HANNY YOVITA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 16-04-1981 / 44 Tahun 6 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos, Jl. Limo No. 40 Permata Hijau		

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