

No. MR	: PNK1761106763068337	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 October 2025
Lab ID	: 411	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 October 2025
Nama Pasien	: OKI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 05-09-1966 / 59 Tahun 1 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281385556033		
Alamat Pasien	: Jl Taman Pondok Indah B20 Pondok Indah		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: amplitudin
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: amplitudin
Alergi	: -
Pola Makan	: Sehari 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan 2x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Tdk puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 138/100 mmHg
Nadi	: 88 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 93 Kg
Tinggi Badan	: 187 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 109 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 93 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PRIA < 90 CM
- HIPERTENSI
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN HDL (KOLESTEROL BAIK)
- PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH SEWAKTU

No. MR	: PNK1761106763068337	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 October 2025
Lab ID	: 411	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 October 2025
Nama Pasien	: OKI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 05-09-1966 / 59 Tahun 1 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281385556033		
Alamat Pasien	: Jl Taman Pondok Indah B20 Pondok Indah		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN HbA1c
- RISIKO SINDROM METABOLIK TINGGI

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- 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

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

PENINGKATAN UREUM / KREATININ / FUNGSI GINJAL

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari merokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG (PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN TRIGLISERIDA SERTA PENURUNAN HDL)

No. MR	: PNK1761106763068337	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 October 2025
Lab ID	: 411	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 October 2025
Nama Pasien	: OKI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 05-09-1966 / 59 Tahun 1 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281385556033		
Alamat Pasien	: Jl Taman Pondok Indah B20 Pondok Indah		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

DIABETES MELITUS TIPE II

- Pola makan sehat: Perbanyak sayur, buah, dan serat, serta kurangi makanan manis dan minuman kemasan.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

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

No. MR	: PNK1761106763068337	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 October 2025
Lab ID	: 411	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 October 2025
Nama Pasien	: OKI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 05-09-1966 / 59 Tahun 1 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6281385556033		
Alamat Pasien	: Jl Taman Pondok Indah B20 Pondok Indah		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- KONSULTASIKAN KEPADA DOKTER SPESIALIS MENGENAI KONDISI TUBUH ANDA SAAT INI



DERRYL FALARY