

No. MR	: PNK1761145249532456	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 October 2025
Lab ID	: 416	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 October 2025
Nama Pasien	: FITA ARIYATI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 15-09-1984 / 41 Tahun 1 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381640447		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jl limo no.40 permata hijau jaksel		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: Sehari 2x
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 120/92 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.0 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- TEKANAN DARAH DIASTOLIK (BAGIAN BAWAH) MENINGKAT
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN HDL (KOLESTEROL BAIK)
- URINALISA DITEMUKAN SEL DARAH MERAH
- FRS ANDA 0.3%

No. MR	: PNK1761145249532456	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 October 2025
Lab ID	: 416	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 October 2025
Nama Pasien	: FITA ARIYATI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 15-09-1984 / 41 Tahun 1 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381640447		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jl limo no.40 permata hijau jaksel		

MEDICAL REPORT

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

CEGAH HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (tekanan darah, gula, kolesterol, berat badan)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga (30 menit / hari, 5x / minggu)
- D = Diet seimbang (lebih banyak buah dan sayur, batasi gula, garam, lemak)
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG (HDL TURUN DAN TRIGLISERIDA MENINGKAT)

- 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

No. MR	: PNK1761145249532456	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 October 2025
Lab ID	: 416	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 October 2025
Nama Pasien	: FITA ARIYATI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 15-09-1984 / 41 Tahun 1 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381640447		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jl limo no.40 permata hijau jaksel		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan.
- Risiko Rendah (< 10%) Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.
- Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Dalam urinalisa terdapat darah bisa karena kontaminasi menstruasi dan / luka.
- Kadar Trigliserida perlu perhatian khusus, saran konsultasikan dengan dokter.



DERRYL FALARY