

No. MR	: PNK1761277043621093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 October 2025
Lab ID	: 419	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 October 2025
Nama Pasien	: YULI LESTARI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 09-07-1971 / 54 Tahun 3 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381416008		
Alamat Pasien	: Jl BDN I Ujung No 40,		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Gangguan Pencernaan - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: Vitamin D3 liquid
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: 2x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 135/72 mmHg
Nadi	: 62 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 64 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 92 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pundak sakit, radang osteoporosis di tukak kanan kaki bulan Juni, pup agak susah 5hari sekali

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 25.6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 92 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH PUASA

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK1761277043621093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 October 2025
Lab ID	: 419	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 October 2025
Nama Pasien	: YULI LESTARI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 09-07-1971 / 54 Tahun 3 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381416008		
Alamat Pasien	: Jl BDN I Ujung No 40,		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

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

- Keluhan belikat sebelah kanan kadang terasa sakit atau nyeri tembus ke dada, tapi kalau di urut hilang.
- Tekanan darah (bagian atas) 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	: PNK1761277043621093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 October 2025
Lab ID	: 419	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 October 2025
Nama Pasien	: YULI LESTARI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 09-07-1971 / 54 Tahun 3 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381416008		
Alamat Pasien	: Jl BDN I Ujung No 40,		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Konsultasikan keluhan anda lebih lanjut terutama untuk keluhan nyeri dada serta peningkatan kolesterol total.
- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.



DERRYL FALARY