

No. MR	: PNK1761540631373832	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 422	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: MEGIE YOLANDA YACOBUS	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 25-08-1981 / 44 Tahun 2 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281382228482		
Alamat Pasien	: Jl.U no.22 rt.08 rw.15 kemanggisan jakarta barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 121/73 mmHg
Nadi	: 78 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 22.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL JAHAT (LDL)

SARAN

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

No. MR	: PNK1761540631373832	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 422	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: MEGIE YOLANDA YACOBUS	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 25-08-1981 / 44 Tahun 2 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281382228482		
Alamat Pasien	: Jl.U no.22 rt.08 rw.15 kemanggisan jakarta barat		

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).

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