

|                    |                                          |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK1761622787919457                    | Tanggal Pengambilan Sampel | : 30 October 2025 |
| Lab ID             | : 423                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 October 2025 |
| Nama Pasien        | : LIE TING TING                          | Dokter Penanggung jawab    | : DERRYL FALARY   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                 |                            |                   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 10-12-1960 / 64 Tahun 10 Bulan 20 Hari |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6287714509135                          |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jalan seni budaya raya no 9 A          |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                          |
|---------------------------|------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Sakit Kepala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : Tidak ada                              |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : T                                      |
| Konsumsi Obat Rutin       | : Tidak ada                              |
| Alergi                    | : Tidak ada                              |
| Pola Makan                | : 3x                                     |
| Kebiasaan Olahraga        | : Tiap hari                              |
| Riwayat Merokok           | : Ada                                    |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Ada                                    |
| Puasa                     | : Puasa                                  |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 125/75 mmHg                              |
| Nadi                     | : 76 x/menit                               |
| Napas                    | : 12 x/menit                               |
| Saturasi Oksigen         | : 96%                                      |
| Suhu                     | : 36.0°                                    |
| Berat Badan              | : 69 Kg                                    |
| Tinggi Badan             | : 160 Cm                                   |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 27.0 / Berat badan berlebih (Overweight) |
| Lingkar Perut            | : 98 Cm                                    |
| Pemeriksaan Fisik        | : Sehat                                    |

### KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 27.0 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 98 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN TTGO 2 JAM (NORMAL)
- RISIKO SINDROM METABOLIK

|                    |                                          |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK1761622787919457                    | Tanggal Pengambilan Sampel | : 30 October 2025 |
| Lab ID             | : 423                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 October 2025 |
| Nama Pasien        | : LIE TING TING                          | Dokter Penanggung jawab    | : DERRYL FALARY   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                 |                            |                   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 10-12-1960 / 64 Tahun 10 Bulan 20 Hari |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6287714509135                          |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jalan seni budaya raya no 9 A          |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m<sup>2</sup>
- 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

#### HIPERURISEMIA / ASAM URAT

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Minum air putih cukup (8 - 12 gelas / hari) untuk membantu pembuangan asam urat.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.

#### 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).

### CATATAN

|                    |                                          |                            |                   |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK1761622787919457                    | Tanggal Pengambilan Sampel | : 30 October 2025 |
| Lab ID             | : 423                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 October 2025 |
| Nama Pasien        | : LIE TING TING                          | Dokter Penanggung jawab    | : DERRYL FALARY   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                 |                            |                   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 10-12-1960 / 64 Tahun 10 Bulan 20 Hari |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6287714509135                          |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : Jalan seni budaya raya no 9 A          |                            |                   |

## 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