

No. MR	: PNK1761624666574644	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 425	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: SU ENG	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 08-01-1955 / 70 Tahun 9 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380359251		
Alamat Pasien	: Jl seni budaya no 9A		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Stroke ringan
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak ada
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Tidak
Riwayat Merokok	:	Malam
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Malam
Puasa	:	8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	122/66 mmHg
Nadi	:	71 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	70 Kg
Tinggi Badan	:	150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	31.1 / Obesitas
Lingkar Perut	:	- Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 31.1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 94 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN TTGO 2 JAM (NORMAL)
- RISIKO SINDROM METABOLIK

No. MR	: PNK1761624666574644	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 425	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: SU ENG	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 08-01-1955 / 70 Tahun 9 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380359251		
Alamat Pasien	: Jl seni budaya no 9A		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- Makan teratur, perbanyak sayur & buah, batasi gorengan / fast food / minuman manis.
- Hindari makan sebelum tidur.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan.
- Olahraga 30 menit, 3 - 5x / minggu dan aktivitas ringan.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol

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

- 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	: PNK1761624666574644	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 425	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: SU ENG	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 08-01-1955 / 70 Tahun 9 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281380359251		
Alamat Pasien	: Jl seni budaya no 9A		

MEDICAL REPORT



DERRYL FALARY