

No. MR	: PNK1761625598754478	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 426	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: TJIE FUI LIN	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 01-10-1962 / 63 Tahun 0 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 628176049013		
Alamat Pasien	: jl seni budaya raya 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	:	Hipertensi dm
Konsumsi Obat Rutin	:	tidak ada
Alergi	:	tidak ada
Pola Makan	:	3x
Kebiasaan Olahraga	:	Setiphari
Riwayat Merokok	:	T
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	T
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	117/78 mmHg
Nadi	:	86 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	58 Kg
Tinggi Badan	:	151 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	91 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Sehat

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 25.4 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 91 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN TTGO 2 JAM (ABNOMAL)

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

No. MR	: PNK1761625598754478	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 426	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: TJIE FUI LIN	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 01-10-1962 / 63 Tahun 0 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 628176049013		
Alamat Pasien	: jl seni budaya raya no 9A		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

PENINGKATAN TTGO 2 JAM

- 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

- 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