

|                    |                                         |                            |                   |
|--------------------|-----------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK1761633541652635                   | Tanggal Pengambilan Sampel | : -               |
| Lab ID             | : 428                                   | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 31 October 2025 |
| Nama Pasien        | : ALIANI                                | Dokter Penanggung jawab    | : DERRYL FALARY   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                |                            |                   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 15-03-1965 / 60 Tahun 7 Bulan 16 Hari |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 628982818518                          |                            |                   |
| 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 | : -                                          |
| Konsumsi Obat Rutin       | : tidak ada                                  |
| Alergi                    | : tidak ada                                  |
| Pola Makan                | : 2x                                         |
| Kebiasaan Olahraga        | : Jarang                                     |
| Riwayat Merokok           | : Kadang-kadang (2 hari yg lalu)             |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Kadang-kadang (2 hari yg lalu)             |
| Puasa                     | : Puasa                                      |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| Tekanan Darah            | : - mmHg                    |
| Nadi                     | : - x/menit                 |
| Napas                    | : 16 x/menit                |
| Saturasi Oksigen         | : -%                        |
| Suhu                     | : -°                        |
| Berat Badan              | : 52 Kg                     |
| Tinggi Badan             | : 152 Cm                    |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 22.5 / Berat badan normal |
| Lingkar Perut            | : 84 Cm                     |
| Pemeriksaan Fisik        | : Normal                    |

### KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 22.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 84 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL JAHAT (LDL)
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- RISIKO SINDROM METABOLIK

|                    |                                         |                            |                   |
|--------------------|-----------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK1761633541652635                   | Tanggal Pengambilan Sampel | : -               |
| Lab ID             | : 428                                   | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 31 October 2025 |
| Nama Pasien        | : ALIANI                                | Dokter Penanggung jawab    | : DERRYL FALARY   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                |                            |                   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 15-03-1965 / 60 Tahun 7 Bulan 16 Hari |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 628982818518                          |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : jl seni budaya raya no 9a             |                            |                   |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### 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



DERRYL FALARY