

No. MR	: PNK1761634577378703	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 429	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: HERNINA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 30-12-1956 / 68 Tahun 10 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6289691620790		
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
Konsumsi Obat Rutin	:	tidak ada
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	3x
Kebiasaan Olahraga	:	Tidak
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	129/73 mmHg
Nadi	:	71 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	60 Kg
Tinggi Badan	:	163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	22.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	94 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 22.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 94 OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN SGPT DAN SGOT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA

No. MR	: PNK1761634577378703	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 429	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: HERNINA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 30-12-1956 / 68 Tahun 10 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6289691620790		
Alamat Pasien	: Jl seni budaya raya no 9A		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN TTGO 0 DAN 2 JAM (ABNORMAL)
- RISIKO SINDROM METABOLIK

SARAN

PENINGKATAN UREUM / KREATININ / FUNGSI GINJAL

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari merokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

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.

PENINGKATAN SGPT / SGOT / FUNGSI HATI / LIVER

- Hindari makanan berlemak
- Hindari makanan tinggi gula
- Hindari konsumsi alkohol
- Rutin olahraga terutama aerobik (berlari, bersepeda, berjalan, berenang)

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.

No. MR	: PNK1761634577378703	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 429	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: HERNINA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 30-12-1956 / 68 Tahun 10 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6289691620790		
Alamat Pasien	: Jl seni budaya raya no 9A		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

PREDIABETES

- 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

- KONSULTASIKAN LEBIH LANJUT DENGAN DOKTER SPESIALIS PENYAKIT DALAM MENGENAI KONDISI KESEHATAN ANDA SAAT INI
- 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	: PNK1761634577378703	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 429	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: HERNINA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 30-12-1956 / 68 Tahun 10 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6289691620790		
Alamat Pasien	: Jl seni budaya raya no 9A		

MEDICAL REPORT

DERRYL FALARY