

No. MR	: PNK1761636390683063	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 430	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: TAN JO HOH	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 05-01-1951 / 74 Tahun 9 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6285718525550		
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	:	Stroke
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak ada
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	1-2
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	145/71 mmHg
Nadi	:	73 x/menit
Napas	:	16 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	69 Kg
Tinggi Badan	:	162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	26.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	103 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 103 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH SISTOLIK (BAGIAN ATAS)
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN TTGO 2 JAM (TERGANGGU)
- RISIKO SINDROM METABOLIK

No. MR	: PNK1761636390683063	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 430	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: TAN JO HOH	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 05-01-1951 / 74 Tahun 9 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6285718525550		
Alamat Pasien	: Jl seni budaya raya no 9A		

MEDICAL REPORT

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
- 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

PRA HIPERTENSI

- Cegah Hipertensi dengan CERDIK
- C = Cek kesehatan rutin (tekanan darah, gula, kolesterol, berat badan)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga (30 menit / hari, 5x / minggu)
- D = Diet seimbang (lebih banyak buah dan sayur, batasi gula, garam, lemak)
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

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).

TTGO 2 JAM TERGANGGU

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.

No. MR	: PNK1761636390683063	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 October 2025
Lab ID	: 430	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 October 2025
Nama Pasien	: TAN JO HOH	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 05-01-1951 / 74 Tahun 9 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6285718525550		
Alamat Pasien	: Jl seni budaya raya no 9A		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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