

No. MR	: PNK1761718787352351	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 November 2025
Lab ID	: 432	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 November 2025
Nama Pasien	: SETYA YOSIRASTIKA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 14-07-1994 / 31 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285742835535		
Alamat Pasien	: Kemang Point Lantai 2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kolesterol tinggi, asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 1x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/68 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 94 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 94 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT. LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- RISIKO PENYAKIT JANTUNG / FRS 0.1%

No. MR	: PNK1761718787352351	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 November 2025
Lab ID	: 432	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 November 2025
Nama Pasien	: SETYA YOSIRASTIKA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 14-07-1994 / 31 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285742835535		
Alamat Pasien	: Kemang Point Lantai 2		

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

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

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan.
- Risiko Rendah (< 10%) Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.



DERRYL FALARY