

No. MR	: PNK1762143650973467	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 November 2025
Lab ID	: 443	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 November 2025
Nama Pasien	: GWEK JONG	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 20-08-1958 / 67 Tahun 2 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6289691620790		
Alamat Pasien	: Jl senibudaya raya no 2A		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Dm
Konsumsi Obat Rutin	:	tidak ada
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	3x
Kebiasaan Olahraga	:	Tidak
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ada
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	136/88 mmHg
Nadi	:	87 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.2°
Berat Badan	:	87 Kg
Tinggi Badan	:	158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	34.9 / Obesitas
Lingkar Perut	:	120 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 34.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 120 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT (LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- PREHIPERTENSI
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL JAHAT (LDL)
- GLUKOSA TTGO 2 JAM TERGANGGU
- RISIKO SINDROM METABOLIK

No. MR	: PNK1762143650973467	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 November 2025
Lab ID	: 443	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 November 2025
Nama Pasien	: GWEK JONG	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 20-08-1958 / 67 Tahun 2 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6289691620790		
Alamat Pasien	: Jl senibudaya raya no 2A		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- Makan teratur, perbanyak sayur & buah, batasi gorengan / fast food / minuman manis.
- Hindari makan sebelum tidur.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan.
- Olahraga 30 menit, 3 - 5x / minggu dan aktivitas ringan.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol

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)

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.

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.

No. MR	: PNK1762143650973467	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 November 2025
Lab ID	: 443	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 November 2025
Nama Pasien	: GWEK JONG	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 20-08-1958 / 67 Tahun 2 Bulan 20 Hari		
No. HP Pasien	: 6289691620790		
Alamat Pasien	: Jl senibudaya raya no 2A		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Berhenti merokok dapat menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Hasil menunjukkan adanya obesitas dengan penumpukan lemak di perut, tekanan darah mulai meningkat (prehipertensi), serta gangguan metabolik berupa peningkatan kadar asam urat, lemak darah, dan gula darah setelah makan. Kondisi ini merupakan sindrom metabolik, yang dapat meningkatkan risiko diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung bila tidak dikendalikan.
- Tekanan darah sedikit lebih tinggi dari normal. Saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta rutin pantau tekanan darah.
- 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