

No. MR	: PNK1762143996871071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 November 2025
Lab ID	: 444	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 November 2025
Nama Pasien	: JULIA MERCEDES	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 15-06-1993 / 32 Tahun 4 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628982818518		
Alamat Pasien	: jl seni budaya 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	:	Hipertensi dan kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	:	tidak ada
Alergi	:	tidak ada
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu sekali, pade yoga pilates
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ada
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	109/80 mmHg
Nadi	:	77 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	60 Kg
Tinggi Badan	:	159 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	86 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Flu 2 hari

KESIMPULAN

- INDEKS MASSA TUBUH / IMT 23.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83 CM (NORMAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- GLUKOSA TTGO 2 JAM TERGANGGU
- RISIKO SINDROM METABOLIK MINIMAL

SARAN

MODIFIKASI GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN

- Pertahankan berat badan ideal dan hindari kenaikan berat badan.
- Perbanyak aktivitas fisik seperti jalan cepat, berenang, atau bersepeda minimal 30 menit per hari.

No. MR	: PNK1762143996871071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 November 2025
Lab ID	: 444	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 November 2025
Nama Pasien	: JULIA MERCEDES	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 15-06-1993 / 32 Tahun 4 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 628982818518		
Alamat Pasien	: jl seni budaya raya no 2A		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Konsumsi makanan tinggi serat dan lemak baik (alpukat, kacang, ikan laut) untuk meningkatkan HDL.
- Batasi makanan manis dan karbohidrat sederhana seperti kue, minuman kemasan, dan nasi putih berlebihan.
- Periksa gula darah secara berkala untuk memantau risiko diabetes.
- Tidur cukup dan kelola stres, karena keduanya dapat memengaruhi kadar gula dan metabolisme tubuh.

CATATAN

- Berat badan dan komposisi tubuh secara umum masih dalam batas normal, namun terdapat penurunan kolesterol baik (HDL) dan gangguan toleransi glukosa, yang menandakan tubuh mulai menunjukkan tanda awal gangguan metabolik. Kondisi ini perlu diwaspadai karena dapat meningkatkan risiko diabetes dan penyakit jantung di kemudian hari jika tidak dikontrol.
- 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