

No. MR	: PNK1762407208119827	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 November 2025
Lab ID	: 453	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 November 2025
Nama Pasien	: LENA DESILAWATI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 31-12-1965 / 59 Tahun 10 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281319388060		
Alamat Pasien	: Asrama polri jl benda satu no 2A rt 01 rw 02 kalideres		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi,
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu sekali
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 138/87 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 80 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 104 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 31.2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 104 CM / OBESITAS SENTRAL / PENUMPUKAN LEMAK DI PERUT (LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PRIA < 90 CM)
- HIPERTENSI
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN KOLESTEROL JAHAT (LDL)

No. MR	: PNK1762407208119827	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 November 2025
Lab ID	: 453	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 November 2025
Nama Pasien	: LENA DESILAWATI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 31-12-1965 / 59 Tahun 10 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281319388060		
Alamat Pasien	: Asrama polri jl benda satu no 2A rt 01 rw 02 kalideres		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN TTGO 2 JAM (NORMAL)
- URINALISA TERDAPAT SEL DARAH MERAH DAN LEUKOSIT
- SINDROM METABOLIK

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.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah & ikuti anjuran dokter.
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur.
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh.

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

No. MR	: PNK1762407208119827	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 November 2025
Lab ID	: 453	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 November 2025
Nama Pasien	: LENA DESILAWATI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 31-12-1965 / 59 Tahun 10 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281319388060		
Alamat Pasien	: Asrama polri jl benda satu no 2A rt 01 rw 02 kalideres		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

- Urinalisa terdapat sel darah merah leukosit kemungkinan ISK / Infeksi Saluran Kemih
- 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