

No. MR	: PNK1762484771388590	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 November 2025
Lab ID	: 456	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 November 2025
Nama Pasien	: DANY ADITYA LIZA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 11-08-1990 / 35 Tahun 3 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 628111501190		
Alamat Pasien	: Kantor Pharos: JL.Limo no 40 Kebayoran Lama, Jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Hipertensi, Profil Lipid Tinggi
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: -
Kebiasaan Olahraga	: 3x Seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: -

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 135/90 mmHg
Nadi	: 61 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 79 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 97 CM (NILAI NORMAL UNTUK PROA < 90 CM)
- HIPERTENSI DIASTOLIK
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN KOLESTEROL JAHAT (LDL)
- RIWAYAT DISLIPIDEMIA / PENINGKATAN PROFIL LIPID (BELUM MULAI TERAPI)

No. MR	: PNK1762484771388590	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 November 2025
Lab ID	: 456	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 November 2025
Nama Pasien	: DANY ADITYA LIZA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 11-08-1990 / 35 Tahun 3 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 628111501190		
Alamat Pasien	: Kantor Pharos: JL.Limo no 40 Kebayoran Lama, Jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

JAGA POLA MAKAN HARIAN

- Kurangi makanan yang digoreng, bersantan, daging berlemak, kulit ayam, serta makanan cepat saji.
- Lebih sering konsumsi sayur, buah, ikan, dan kacang-kacangan.
- Batasi makanan dan minuman manis seperti nasi putih berlebihan, roti putih, atau minuman berpemanis.
- Gunakan minyak yang lebih sehat, seperti minyak zaitun atau minyak kanola.

KENDALIKAN BERAT BADAN DAN LINGKAR PERUT

- Usahakan berat badan turun secara perlahan, sekitar 0.5 - 1 kg per minggu sampai IMT ideal.
- Tetap lanjutkan olahraga rutin seperti jalan cepat atau lari ringan, dan tambahkan latihan kekuatan ringan agar metabolisme tubuh lebih baik.

JAGA TEKanan DARAH AGAR TETAP STABIL

- Kurangi asupan garam dan makanan asin.
- Tidur yang cukup dan luangkan waktu untuk relaksasi agar stres terkelola dengan baik.
- Hindari rokok dan batasi konsumsi alkohol atau kopi berlebihan.

LAKUKAN PEMERIKSAAN SECARA BERKALA

- Disarankan berkonsultasi dengan dokter penyakit dalam untuk mempertimbangkan apakah perlu terapi penurunan kolesterol.
- Lakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dan kadar kolesterol setiap 3 - 6 bulan untuk memantau perkembangan.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar lemak dalam darah dan tekanan darah Anda sedikit di atas batas normal. Kondisi ini belum berbahaya, namun perlu dijaga agar tidak menimbulkan gangguan pada jantung dan pembuluh darah di kemudian hari.
- Meskipun Anda sudah rutin berolahraga, kemungkinan masih ada pola makan yang perlu disesuaikan, seperti konsumsi lemak, gula, atau karbohidrat yang agak berlebih. Berat badan dan lingkaran perut yang sedikit tinggi menandakan adanya penumpukan lemak di area perut, yang dapat meningkatkan risiko gangguan jantung bila tidak dikendalikan.

No. MR	: PNK1762484771388590	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 November 2025
Lab ID	: 456	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 November 2025
Nama Pasien	: DANY ADITYA LIZA	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 11-08-1990 / 35 Tahun 3 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 628111501190		
Alamat Pasien	: Kantor Pharos: JL.Limo no 40 Kebayoran Lama, Jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Dengan pola makan yang lebih seimbang dan gaya hidup sehat yang konsisten, kondisi ini dapat diperbaiki secara bertahap.



DERRYL FALARY