

No. MR	: PNK20251100029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 November 2025
Nama Pasien	: ARABIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1982 / 43 Tahun 9 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285891123513		
Alamat Pasien	: Jl. Kayu besar RT.13 RW.11 gang Kaleng samping warteg bude UMI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 141/83 mmHg
Nadi	: 95 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sesak

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 24.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 90 CM (IDEAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- HIPERTENSI
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA (PRE DIABETES)

SARAN

ATUR POLA MAKAN HARIAN

- Kurangi gorengan, santan, jeroan, daging berlemak, dan makanan cepat saji.

No. MR	: PNK20251100029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 November 2025
Nama Pasien	: ARABIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1982 / 43 Tahun 9 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285891123513		
Alamat Pasien	: Jl. Kayu besar RT.13 RW.11 gang Kaleng samping warteg bude UMI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi makanan manis, roti putih, nasi putih berlebihan, dan minuman manis.
- Lebihkan sayur, buah, ikan, tahu-tempe, dada ayam tanpa kulit.
- Gunakan minyak sehat (zaitun/kanola), bukan minyak berulang.

TURUNKAN LINGKAR PERUT

- Target awal: < 90 cm lalu bertahap menuju < 80 cm.
- Turun 5 - 7% berat badan bisa sudah menurunkan gula darah dan tekanan darah.

OLAHRAGA TERATUR

- Minimal 150 menit perminggu (jalan cepat, sepeda, berenang).
- Tambahkan latihan kekuatan 2x per minggu untuk membakar lemak perut.

KELOLA HIPERTENSI

- Hindari makanan tinggi garam (kerupuk, makanan kemasan, mie instan).
- Batasi kopi berlebihan jika tekanan darah mudah naik.
- Cek tekanan darah 2 - 3 kali seminggu.

KENDALIKAN KOLESTEROL

- Konsumsi lebih banyak ikan (3 - 4 kali/minggu), kacang-kacangan, oats.
- Kurangi makanan berlemak dan produk susu tinggi lemak.

KONTROL GULA DARAH

- Makan teratur 3 kali sehari, hindari makan besar malam hari.
- Perbanyak karbohidrat kompleks: nasi merah, oatmeal, ubi.

PERBAIKI POLA HIDUP

- Tidur 7 - 8 jam setiap malam.
- Minimalisir stres (meditasi, stretching, hobi).
- Berhenti merokok bila ada riwayat merokok.

PEMANTAUAN & KONSULTASI

- Cek ulang gula darah, kolesterol, dan tekanan darah tiap 3-6 bulan.
- Konsultasi dokter bila ada keluhan: pusing, sesak, jantung berdebar, atau bengkak.

No. MR	: PNK20251100029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 November 2025
Nama Pasien	: ARABIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1982 / 43 Tahun 9 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6285891123513		
Alamat Pasien	: Jl. Kayu besar RT.13 RW.11 gang Kaleng samping warteg bude UMI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Pasien memiliki kombinasi obesitas sentral + hipertensi + kolesterol tinggi + pre-diabetes, sehingga risiko sindrom metabolik dan penyakit jantung meningkat.
- Perlu pengelolaan komprehensif untuk mengontrol tekanan darah, kolesterol, serta gula darah.
- Penurunan lingkar perut merupakan kunci utama untuk perbaikan metabolik.
- Perlu pemantauan berkala tekanan darah, gula darah, serta profil lipid.
- Konsultasi lebih lanjut dianjurkan untuk menentukan apakah diperlukan obat untuk hipertensi atau kolesterol, tergantung hasil pemeriksaan lengkap dan keluhan pasien.



DERRYL FALARY