

No. MR	: PNK20251200009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: PAIJAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Agustus 1969 / 56 Tahun 3 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6283873581038		
Alamat Pasien	: Jl. Berlian I no. 25 rt. 007 rw. 02 cilandak barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: Clopidogrel, bisoprolol, atorvastatin
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Jalan pagi seminggu 3x
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Terakhir makan jam 10

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 152/87 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.1 / Obesitas
Lingkar Perut	: 93 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 31.1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 93 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 152/87 (HIPERTENSI)
- PEMERIKSAAN SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN HDL

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS DAN LINGKAR PINGGANG MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 25 kg/m², lingkar pinggang >80 cm

No. MR	: PNK20251200009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: PAIJAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Agustus 1969 / 56 Tahun 3 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6283873581038		
Alamat Pasien	: Jl. Berlian I no. 25 rt. 007 rw. 02 cilandak barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Terapkan prinsip “isi piringku” yaitu setengah piring berisi sayur dan buah; setengah lainnya diisi makanan pokok, lauk-pauk. Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur kaya serat).
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis serta minuman beralkohol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi tetap terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari frekuensi 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran pinggang dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol) untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan serta hindari makan sebelum tidur.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & 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

KENDALIKAN KADAR LEMAK DALAM DARAH/ PENINGKATAN TRIGLISERIDA

- Olahraga rutin seperti jalan kaki, jalan cepat, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.

No. MR	: PNK20251200009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 December 2025
Nama Pasien	: PAIJAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Agustus 1969 / 56 Tahun 3 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6283873581038		
Alamat Pasien	: Jl. Berlian I no. 25 rt. 007 rw. 02 cilandak barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin selama 30 menit/hari dengan frekuensi 3-5 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

CATATAN

- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri agar pengobatan Hipertensi dalam terkontrol dengan optimal.
- Kadar lemak dalam darah (trigliserida) mengalami peningkatan sehingga kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar kondisi ibu tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri.
- Lakukan kontrol rutin dan konsultasikan pada Dokter/ Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.



DERRYL FALARY