

turnbacktime

# Laporan Usia Biologis

Dipersiapkan untuk: John Harper  
4th February 2013



---

**ID Klien5027**

**Kode Keamanan:14E**

**ID Konsultan92C**

# Daftar Isi

1. Pengantar.....	1
2. Usia Biologis .....	2
3. Kekakuan Arteri.....	3
4. Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	4
5. Tekanan Darah .....	5
Lampiran I - Catatan Pola Hidup.....	6

## 1. Pengantar

---

Laporan ini telah disiapkan untuk John Harper pada tanggal 4th February 2013

Tanggal lahir 24/03/1964

Usia: 54

Jenis Kelamin: Male

Tinggi Badan: 183cm

Berat Badan: 79.55kg

Terima kasih Anda telah kembali untuk menjalani tes lagi. Pemantauan berkala pada kesehatan Anda dengan menggunakan tes Turn Back Time adalah penting dan kami menyarankan agar Anda terus memantau kesehatan Anda dengan bantuan Konsultan Turn Back Time Anda.

Laporan ini telah dirancang untuk menunjukkan perubahan dalam kesehatan Anda dibandingkan dengan tes sebelumnya. Oleh karena itu catatan penjelasannya diringkas. Untuk membaca catatan penjelasan penuh pada bidang kesehatan tertentu, silakan lihat laporan kesehatan Anda yang pertama. Jika Anda tidak memilikinya, silakan minta ke Konsultan Turn Back Time Anda untuk memberikan salinannya pada Anda.

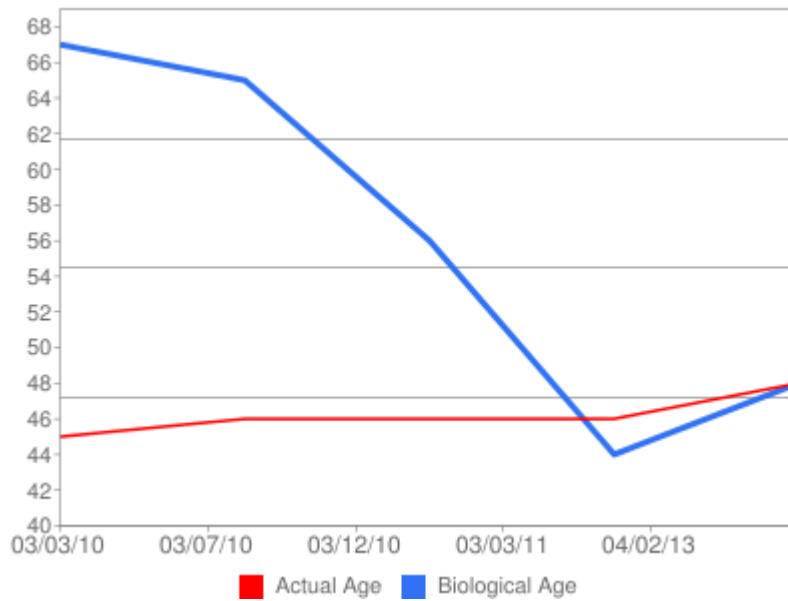
Tujuan dari laporan ini bukanlah untuk memberi Anda sebuah diagnosis terhadap suatu kondisi medis. Laporan ini disediakan untuk mengingatkan Anda akan hal-hal yang menyangkut kesehatan Anda yang mungkin perlu diperhatikan. Penting bagi Anda untuk membaca laporan lengkap dan mempertimbangkan semua rekomendasi yang ada di dalamnya.

Pengujian berkala seperti yang direkomendasikan oleh Konsultan Anda sangat penting karena indikator-indikator kesehatan dapat berubah dengan cepat dan jauh lebih baik untuk menyadari perubahan ini sebelum terlalu terlambat untuk memperbaikinya.

## 2. Usia Biologis

---

Hasil Usia Biologis Anda 48



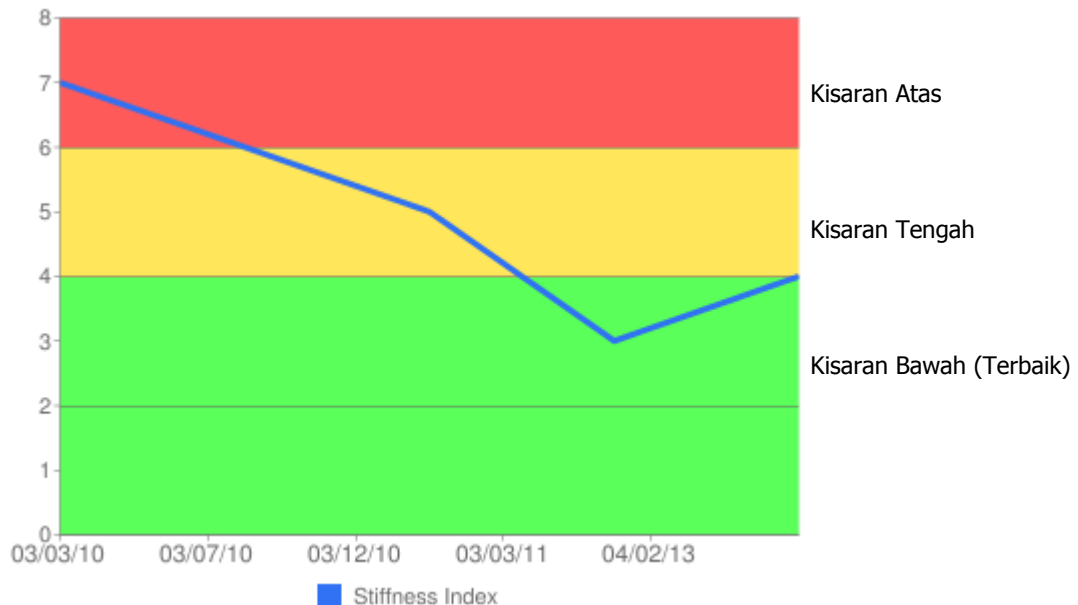
Hasil tes Anda menunjukkan bahwa usia biologis Anda telah meningkat sejak kunjungan Anda yang terakhir. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, dan tidak harus menimbulkan kekhawatiran yang tidak semestinya.

Terus berikan perhatian pada kesehatan Anda dan bekerja sama dengan Konsultan Anda untuk mengurangi usia biologis Anda pada tes berikutnya.

### 3. Kekakuan Arteri

---

Hasil Indeks Kekakuan Arteri Anda pada tes ini: 4



Prosedur dari Turn Back Time merupakan tes dari fungsi endotel dan elastisitas arteri Anda dan mengungkapkan hal ini dengan istilah kekakuan arteri. Jika endotelium tidak bekerja dengan benar, hal ini dapat dikaitkan dengan suatu kondisi yang disebut dengan disfungsi endotelium yang mengakibatkan hilangnya elastisitas dari arteri sebagaimana dijelaskan di atas. Disfungsi ini sekarang telah dilihat sebagai permulaan menuju berkembangnya penyakit jantung iskemik (penyempitan pembuluh darah jantung dengan adanya lemak) dan stroke.

Anda sebaiknya mempertimbangkan mengkonsumsi lebih banyak makanan atau suplemen kesehatan yang mengandung Arginine. L-Arginine sangat efektif dalam menjaga kesehatan dari arteriol, yaitu arteri yang sangat kecil yang menghubungkan arteri-arteri yang lebih besar ke kapiler-kapiler kecil. Zat ini melakukannya dengan membantu tubuh memproduksi lebih banyak molekul yang terjadi secara alami yang disebut dengan Nitrat Oksida. Nitrat Oksida telah terbukti dapat merelaksasi lapisan endotel pada arteri. Ini bisa memiliki efek menguntungkan pada pemeliharaan kesehatan arteri.

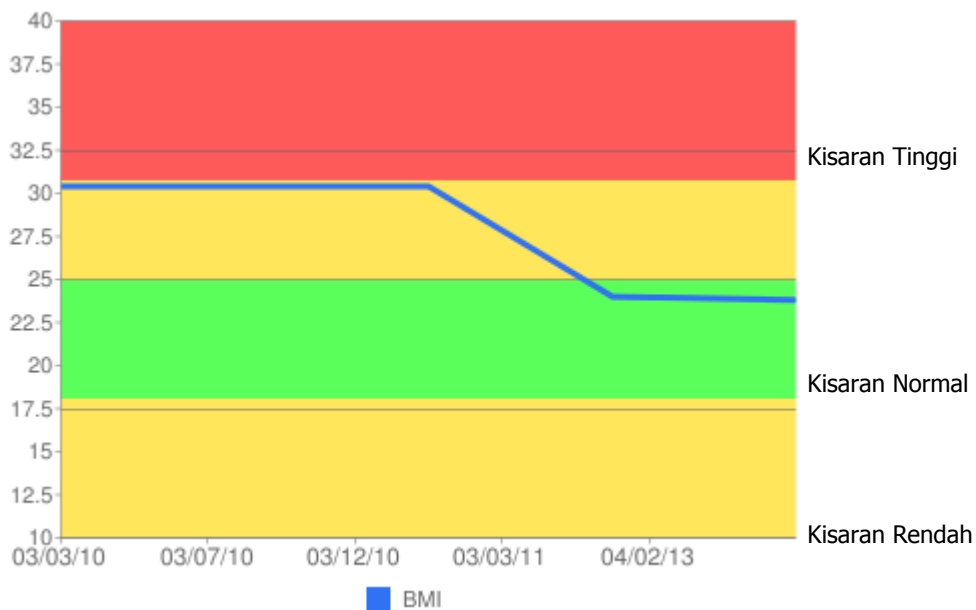
Kami perlu mengingatkan Anda bahwa semua hasil dalam laporan ini adalah untuk digunakan sebagai panduan dan untuk referensi saja. Hasilnya tidak dimaksudkan sebagai diagnosis.

## 4. Indeks Massa Tubuh (IMT)

---

Namun dalam kasus individu yang memiliki massa otot lebih tinggi daripada nilai rata-rata, IMT tidak dapat digunakan sebagai indikator kesehatan yang akurat. Oleh karena itu grafik-grafik tersebut harus digunakan sebagai pedoman saja.

IMT Anda pada tes ini: 23.8

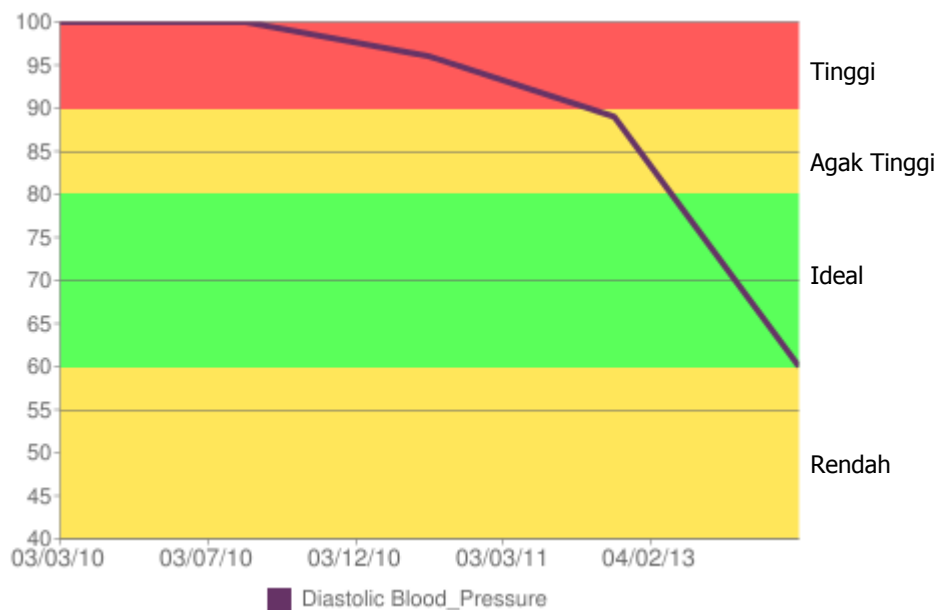
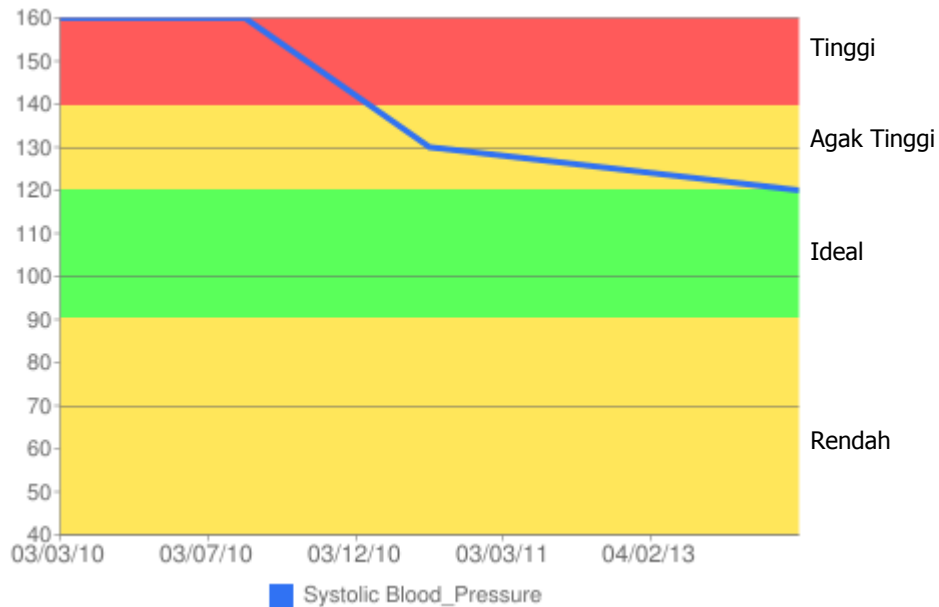


IMT Anda telah berkurang sejak kunjungan Anda yang terakhir. Ini adalah berita baik karena kelebihan berat badan dapat membuat perbedaan yang signifikan terhadap risiko penyakit jantung dan menempatkan Anda lebih berisiko mendapatkan tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan diabetes tipe 2. Lanjutkan terus berolahraga secara teratur dan makan makanan yang sehat yang mengandung buah dan sayuran segar.

## 5. Tekanan Darah

---

Hasil pembacaan Tekanan Darah Anda pada tes ini: 120/60



Hasil pembacaan Anda menunjukkan tekanan darah normal dan sehat. Untuk membantu mempertahankan pada tingkat ini ikutilah saran agar menyadari berapa banyak garam yang Anda makan, makanlah banyak buah segar dan sayuran, dan menjaga berat badan yang sehat.

## Lampiran I - Catatan Pola Hidup

---

### 1. Hidrasi

**Rata-rata gelas air per hari selama 7 hari terakhir: Less than 3**

Anda tampaknya tidak cukup minum air. Air penting bagi tubuh kita untuk berfungsi dengan baik.

Sebagai panduan dianjurkan untuk minum sekitar 1,2 liter cairan setiap hari untuk menghindari dehidrasi. Ini artinya kita membutuhkan sekitar enam kali 200ml atau delapan kali 150ml gelas, cangkir atau mug air. Pada iklim yang lebih panas, tubuh membutuhkan air lebih dari itu.

Jumlah total air yang hilang dari tubuh kita setiap hari dan yang perlu diganti sebenarnya lebih besar dari ini - sekitar 2,5 liter - tapi kita mendapatkan 1 liter cairan yang kita butuhkan dari makanan dan tubuh kita memenuhi 0,3 liter dari reaksi kimia dalam sel kita. Sisanya harus diambil dari minuman.

Semua minuman perlu, tetapi air, susu dan jus buah adalah yang paling sehat. Sangatlah baik untuk menghindari minuman beralkohol.

Cobalah untuk menghindari minuman ringan bersoda dan manis yang tinggi kadar tambahan gulanya. Minuman tersebut biasanya tinggi kalori dan jelek untuk gigi.

Salah satu tanda-tanda pertama dari dehidrasi adalah rasa haus.

Jika Anda merasa kemungkinan tidak mendapatkan cukup cairan, pastikan apakah Anda memiliki salah satu dari tanda-tanda umum lainnya dari dehidrasi berikut ini:

- urin berwarna gelap dan tidak banyak buang air kecil ketika Anda ke toilet
- sakit kepala
- kekurangan energi
- merasa pusing



## Lampiran I - Catatan Pola Hidup (lanjutan)

---

### 2. \*e Caffeinated Drinks e\*

**Rata-rata per hari selama 7 hari terakhir: Less than 3**

Minuman berkafein harus dijaga ke tingkat minimum dan asupan kafein Anda rendah adalah hal yang baik.

### 3. Merokok

Kenyataan bahwa Anda bukan seorang perokok adalah sangat baik untuk kesehatan Anda secara umum dan terutama kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular Anda.

Namun Anda harus menyadari bahwa sangatlah penting untuk menghindari menghirup asap rokok dari orang lain. Ketika non-perokok menghirup asap bekas - juga dikenal sebagai perokok pasif - itu bisa berbahaya. Penelitian menunjukkan bahwa paparan asap tembakau bekas merupakan penyebab penyakit jantung pada non-perokok.

### 4. Catatan Kuesioner

Bagian berikut meringkas jawaban Anda atas pertanyaan seputar pola hidup untuk tes-tes kali ini dan sebelumnya. Informasi ini sewaktu-waktu mungkin dapat membantu dalam menganalisa hasil tes Anda. (Entri Anda yang terbaru ditampilkan pertama yaitu tes hari ini berada di urutan pertama dalam daftar tersebut)

Pertanyaannya adalah sebagai berikut:

P1: Hidrasi - gelas air rata-rata per hari selama 7 hari terakhir?

P2: Minuman mengandung kafein - rata-rata per hari selama 7 hari terakhir?

P3: Minuman beralkohol - rata-rata per hari selama 7 hari terakhir?

P4: Rata-rata rokok yang diisap selama bulan lalu?

P5: Apakah Anda memiliki riwayat penyakit jantung?

P6: Apakah Anda sedang menjalani pengobatan?

P7: Apakah Anda mengalami rasa sakit hari ini?

P8: Apakah Anda baru berolahraga ringan atau berjalan selama lebih dari 30 menit dalam 2 jam terakhir?

P9: Jelaskan secara ringkas, apakah Anda mengalami stress selama bulan yang lalu?

## Lampiran I - Catatan Pola Hidup (lanjutan)

---

<b>Tanggal Tes</b>	<b>Waktu</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	<b>P5</b>	<b>P6</b>	<b>P7</b>	<b>P8</b>	<b>P9</b>
04/02/13	Before 11:00	Less than 3	Less than 3	Less than 3	No	No	No	No	No	No
03/03/11	Before 11:00	Less than 3	Less than 3	Less than 3	0-3	No	No	No	No	
03/12/10	Before 11:00	Less than 3	Less than 3	Less than 3	0-3	No	No	No	No	
03/07/10	Before 11:00	Less than 3	Less than 3	Less than 3	0-3	No	No	No	No	
03/03/10	Before 11:00	Less than 3	Less than 3	Less than 3	0-3	No	No	No	No	

## **Tes Lebih Lanjut**

---

Penting sekali agar pemeriksaan rutin dilakukan pada kesehatan Anda. Setiap kali Anda menjalani tes, hasil Anda akan ditambahkan ke database kami. Ini akan membantu Anda mengikuti pengecekan progresif pada usia biologis, kesehatan arteri, IMT dan tekanan darah Anda.

Untuk memesan tes baik untuk sendiri, teman atau anggota keluarga, silahkan hubungi Konsultan Anda: Jon Stefanczyk

Harap dijaga agar kafein dan alkohol dalam kadar minimum setidaknya dari dua jam sebelum tes berikutnya.