

No. MR	: PNK20251200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: FREDY RUNTUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1970 / 55 Tahun		
	10 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281340007373		
Alamat Pasien	: Green Garden G1/18		
	Kedoya Utara		
	Jak bar		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker pita suara
Konsumsi Obat Rutin	: Candesartan, v bloc, atorvastatin
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: Makan 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan sekali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/67 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 93 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kondisi fisik normal, telinga sering berdengung, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.4 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 93 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN PROFIL LIPID (PENINGKATAN TRIGLISERIDA DAN KOLESTEROL TOTAL)
- PENINGKATAN KADAR HbA1c (PRE DIABETES)

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20251200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: FREDY RUNTUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1970 / 55 Tahun		
	10 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281340007373		
Alamat Pasien	: Green Garden G1/18		
	Kedoya Utara		
	Jak bar		

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, 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, , minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 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 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

KADAR GULA DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok/hindari asap rokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.

No. MR	: PNK20251200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: FREDY RUNTUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1970 / 55 Tahun		
	10 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281340007373		
Alamat Pasien	: Green Garden G1/18		
	Kedoya Utara		
	Jak bar		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.
- Jika kadar gula darah rendah disertai gejala berkeringat, gelisah, pucat, berdebar-debar, kedinginan/menggigil, pusing, kejang hingga koma segera periksa ke dokter untuk mendapat perawatan ke Rumah Sakit/Faskes terdekat.

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

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan dokter untuk program yang aman dan sesuai.
- Obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri. Lakukan kontrol rutin dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Kadar gula darah Bapak berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.



DERRYL FALARY