

No. MR	: PNK20260100004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: RIRIS LARAS NINGTYAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Februari 1986 / 39 Tahun 10 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6285776059189		
Alamat Pasien	: Mahkota Simprug, cluster camar, blok D3 no 23, larangan selatan, 15154, kota tangerang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes dan tumor mulut rahim
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu sekali, jalan kaki dan bulu tangkis
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa, terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/93 mmHg
Nadi	: 91 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 91 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 36.5 / Obesitas
Lingkar Perut	: 111 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik Normal, pendengaran norma, pengkihaan ada minus 0,5 dimata kanan dan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 36.5 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 111 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN GLUKOSA TTGO 2 JAM

No. MR	: PNK20260100004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: RIRIS LARAS NINGTYAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Februari 1986 / 39 Tahun 10 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6285776059189		
Alamat Pasien	: Mahkota Simprug, cluster camar, blok D3 no 23, larangan selatan, 15154, kota tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur yang cukup 7-9 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.

No. MR	: PNK20260100004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: RIRIS LARAS NINGTYAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Februari 1986 / 39 Tahun 10 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6285776059189		
Alamat Pasien	: Mahkota Simprug, cluster camar, blok D3 no 23, larangan selatan, 15154, kota tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PREDIABETES/ KENDALIKAN KADAR GULA DARAH

- 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.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

No. MR	: PNK20260100004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 January 2026
Nama Pasien	: RIRIS LARAS NINGTYAS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Februari 1986 / 39 Tahun 10 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6285776059189		
Alamat Pasien	: Mahkota Simprug, cluster camar, blok D3 no 23, larangan selatan, 15154, kota tangerang		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 111 cm), tekanan darah tinggi (128/93 mmHg), kadar gula darah meningkat (TTGO 2 jam 198mg/dL), kolesterol baik (HDL 41 mg/dL) rendah. Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi anda dapat dikontrol dengan baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan. Lakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Pemberian obat harus dengan resep dokter.



Christiena Ova