

No. MR	: PNK20260100043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 January 2026
Nama Pasien	: GIDEON LINGGA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Oktober 1965 / 60 Tahun 3 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289179077		
Alamat Pasien	: BIRO JASA BINA JASA Jl. Kamal Raya No.7, RT.1/RW.14, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11730		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi dan jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang, sebulan sekali
Riwayat Merokok	: Merokok sampai sekarang, sehari 1 bungkus
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang, minum 1 gelas sebulan yang lalu
Puasa	: Puasa, terakhir makan jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 162/92 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 75 Kg
Tinggi Badan	: 169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 99.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan plus, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.3 (IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 99.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI DERAJAT 2
- PENINGKATAN ASAM URAT/HIPERURISEMIA
- PENINGKATAN PROFIL LIPID/ DISLIPIDEMIA

No. MR	: PNK20260100043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 January 2026
Nama Pasien	: GIDEON LINGGA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Oktober 1965 / 60 Tahun 3 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289179077		
Alamat Pasien	: BIRO JASA BINA JASA Jl. Kamal Raya No.7, RT.1/RW.14, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11730		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN GLUKOSA TTGO 2 JAM/ PREDIABETES

SARAN

KENDALIKAN 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, asam urat dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

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

No. MR	: PNK20260100043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 January 2026
Nama Pasien	: GIDEON LINGGA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Oktober 1965 / 60 Tahun 3 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289179077		
Alamat Pasien	: BIRO JASA BINA JASA Jl. Kamal Raya No.7, RT.1/RW.14, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11730		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN PREDIABETES

- 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: 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.

KENDALIKAN PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu sesuai kemampuan individu.
- 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 serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

No. MR	: PNK20260100043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 January 2026
Nama Pasien	: GIDEON LINGGA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Oktober 1965 / 60 Tahun 3 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289179077		
Alamat Pasien	: BIRO JASA BINA JASA Jl. Kamal Raya No.7, RT.1/RW.14, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11730		

MEDICAL REPORT

SARAN

UPAYAKAN PENGHENTIAN ROKOK SECARA BERTAHAP

- Tetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan
- Kurangi jumlah rokok secara bertahap setiap minggu
- Tunda waktu merokok pertama setiap hari
- Hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok
- Ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula)
- Kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, relaksasi)
- Minta dukungan keluarga atau teman terdekat
- Hindari anggapan vaping sebagai alternatif aman
- Konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti merokok
- Evaluasi progres berhenti merokok secara berkala

CATATAN

- Bapak Gideon Lingga memiliki semua tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 99.5 cm), peningkatan tekanan darah (162/92 mmHg), kolesterol baik rendah (HDL 32 mg/dL), Trigliserida tinggi (179 mg/dL), dan Peningkatan Glukosa TTGO 2 jam (142 mg/dL). Lakukan anjuran pola hidup sehat yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan serta disarankan untuk melakukan konsultasi dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda tetap terkontrol dan terpantau dengan baik untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Hipertensi dan penyakit Jantung.
- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi harus diminum rutin dan teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar dapat memantau keberhasilan terapi sehingga kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.

No. MR	: PNK20260100043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 January 2026
Nama Pasien	: GIDEON LINGGA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Oktober 1965 / 60 Tahun 3 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281289179077		
Alamat Pasien	: BIRO JASA BINA JASA Jl. Kamal Raya No.7, RT.1/RW.14, Cengkareng Bar., Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11730		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar gula darah Bapak Gideon lingga berada pada kategori prediabetes (Glukosa Plasma TTGO 2 Jam 140-199 mg/dL). Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- Obat Hipertensi, Kolesterol, Asam Urat dan Gula Darah HARUS dengan RESEP DOKTER.



Christiena Ova