

No. MR	: PNK20260100092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: RHESA JAIRUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 April 1984 / 41 Tahun 9 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281214612994		
Alamat Pasien	: Jalan Dokter Semeru Gang I No.26, RT.14/RW.7, Grogol, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11450, Indonesia		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Darah tinggi, diabetes 2
Riwayat Penyakit Keluarga	: Stroke
Konsumsi Obat Rutin	: Amlodipine, glucophage xr, irbesartan
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak ada
Riwayat Merokok	: Merokok aktif
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada 3 bulan terakhir
Puasa	: Puasa dari jam 20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 107/80 mmHg
Nadi	: 93 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 105 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 37.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 105 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 37,2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 105 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGOT/SGPT
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL

No. MR	: PNK20260100092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: RHESA JAIRUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 April 1984 / 41 Tahun 9 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281214612994		
Alamat Pasien	: Jalan Dokter Semeru Gang I No.26, RT.14/RW.7, Grogol, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11450, Indonesia		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA, TOLERANSI GLUKOSA, DAN HBA1C

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, menurunkan 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak memenuhi lebih dari tiga tanda-tanda/kriteria Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkaran perut meningkat), kadar gula darah meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah, trigliserida (lemak darah) tinggi. Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan Bapak.

No. MR	: PNK20260100092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: RHESA JAIRUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 April 1984 / 41 Tahun 9 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281214612994		
Alamat Pasien	: Jalan Dokter Semeru Gang I No.26, RT.14/RW.7, Grogol, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11450, Indonesia		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi Bapak dapat dikontrol dengan sangat baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan.
- Untuk kondisi Bapak saat ini, disarankan untuk konsultasikan dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam agar mendapatkan penanganan yang tepat dan komprehensif.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, yang dapat memperberat kondisi yang Bapak alami.
- Lanjutkan konsumsi obat rutin dari Dokter yang merawat Bapak dan konsultasikan kembali agar penggunaannya dapat diawasi dengan baik.



Fenetta F A Masinambow