

No. MR	: PNK20260100102	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 February 2026
Nama Pasien	: AJIS GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1995 / 30 Tahun 11 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285179939506		
Alamat Pasien	: Kp. Cirompang RT 03 RW 02 Kec Setu Kel Kademangan Kota Tangerang Selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah stroke Ibu asam urat dan rematik
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	-
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 3 kali lari 10km
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	127/87 mmHg
Nadi	:	74 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	90 Kg
Tinggi Badan	:	166 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	32.7 / Obesitas
Lingkar Perut	:	102.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT 32.7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 102,6 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

SARAN

SINDROM METABOLIK

No. MR	: PNK20260100102	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 February 2026
Nama Pasien	: AJIS GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1995 / 30 Tahun 11 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285179939506		
Alamat Pasien	: Kp. Cirompang RT 03 RW 02 Kec Setu Kel Kademangan Kota Tangerang Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

No. MR	: PNK20260100102	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 February 2026
Nama Pasien	: AJIS GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Februari 1995 / 30 Tahun 11 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285179939506		
Alamat Pasien	: Kp. Cirompang RT 03 RW 02 Kec Setu Kel Kademangan Kota Tangerang Selatan		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami Sindrom Metabolik, karena telah memenuhi lebih dari 3 tandanya yaitu: tekanan darah meningkat ($>130/85\text{mmHg}$, hasil Bapak $127/87\text{mmHg}$), lingkaran perut melebihi batas ideal ($<90\text{cm}$, hasil Bapak $102,6\text{cm}$), trigliserida meningkat ($>150\text{mg/dl}$, hasil Bapak 155mg/dl), dan kolesterol HDL menurun ($<40\text{mg/dl}$, hasil Bapak 34mg/dl). Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan Bapak.
- Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi Bapak dapat dikontrol dengan sangat baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan.
- Tekanan darah Bapak yang meningkat belum menandakan bahwa Bapak mengalami Hipertensi. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak dinyatakan Sehat dan layak untuk melakukan pekerjaan, dengan catatan melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah, laboratorium profil lipid serta gula darah setiap 3 sampai 6 bulan. Bapak disarankan untuk konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi atau Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow