

No. MR	: PNK20260200009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 February 2026
Nama Pasien	: HINDRA GINANDJAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Agustus 1966 / 59 Tahun 5 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287771777498		
Alamat Pasien	: Jl. Dharma Permai VI Blok D1 No. 27 Taman Semanan Indah		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	pradiabet
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Jantung, darah tinggi, kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	:	obat diabet
Alergi	:	tidak ada
Pola Makan	:	2x sehari
Kebiasaan Olahraga	:	5x seminggu pimming dan berenang
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Terakhir sabtu kemarin
Puasa	:	Terakhir makan jam 8

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	136/79 mmHg
Nadi	:	62 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	69 Kg
Tinggi Badan	:	169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	24.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	89 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT 24,2 NORMAL
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 89 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKANAN DARAH TINGGI
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA, GULA DARAH PUASA, DAN TOLERANSI GLUKOSA

SARAN

SINDROM METABOLIK

No. MR	: PNK20260200009	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 February 2026
Nama Pasien	: HINDRA GINANDJAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Agustus 1966 / 59 Tahun 5 Bulan 19 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287771777498		
Alamat Pasien	: Jl. Dharma Permai VI Blok D1 No. 27 Taman Semanan Indah		

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.

CATATAN

- Dari hasil pemeriksaan Bapak, didapatkan bahwa Bapak mengalami Sindrom Metabolik, karena telah memenuhi tiga tandanya yaitu: tekanan darah meningkat ($>130/85$ mmHg, hasil Bapak $136/79$ mmHg), kadar gula darah meningkat (>100 mg/dl, hasil Bapak GDP 120 mg/dl dan TTGO 2jam 239 mg/dl), dan trigliserida meningkat (>150 mg/dl, hasil Bapak 167 mg/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.
- Disarankan untuk konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	:	PNK20260200009	Tanggal Pengambilan Sampel	:	04 February 2026
Nama Pasien	:	HINDRA GINANDJAR	Tanggal Pengiriman Hasil	:	06 February 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	:	18 Agustus 1966 / 59 Tahun 5 Bulan 19 Hari			Masinambow
No. HP Pasien	:	6287771777498			
Alamat Pasien	:	Jl. Dharma Permai VI Blok D1 No. 27 Taman Semanan Indah			

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow