

No. MR	: PNK20260200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: RUFİ ROMANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juli 1979 / 46 Tahun 6 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285796988802		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jl Limo no 40 Lt 4.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x/hari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang, cardio sekali 2 minggu
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari 22.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 135/89 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 82 Kg
Tinggi Badan	: 177 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN PROFIL LIPID
- PREDIABETES/ PENINGKATAN GDP/HBA1C/TTGO

SARAN

KENDALIKAN SINDROM METABOLIK

No. MR	: PNK20260200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: RUFİ ROMANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juli 1979 / 46 Tahun 6 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285796988802		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jl Limo no 40 Lt 4.		

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
- 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.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).
- 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	: PNK20260200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: RUFİ ROMANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juli 1979 / 46 Tahun 6 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285796988802		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jl Limo no 40 Lt 4.		

MEDICAL REPORT

SARAN

- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

KENDALIKAN 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.
- 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 nenas 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).

CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES

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

CATATAN

- Bapak Rufi Romang memiliki semua tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 95 cm), peningkatan tekanan darah 135/89 mmHg, kadar gula darah meningkat (GDP 113 mg/dL, HbA1c 5.7 %, TTGO 2 jam 150.6 mg/dl), kolesterol baik (HDL 39 mg/dL) rendah, trigliserida (156 mg/dL) tinggi. 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 penyakit jantung.
- Tingkatkan aktivitas fisik anda dengan frekuensi 3-5x/minggu dengan durasi 30 menit/hari atau 150 menit/minggu karena saat ini anda masih jarang berolahraga.

No. MR	: PNK20260200013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: RUFİ ROMANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juli 1979 / 46 Tahun 6 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285796988802		
Alamat Pasien	: Gedung Pharos Jl Limo no 40 Lt 4.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar gula darah Bapak berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- Tekanan darah mengalami peningkatan. 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 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Secara keseluruhan kondisi anda saat ini memerlukan konsultasi lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam terkait kondisi Sindroma Metabolik yang anda alami sebagai langkah awal untuk meningkatkan kesehatan agar kondisi prediabetes tidak menjadi diabetes dan prehipertensi tidak menjadi hipertensi.



Christiena Ova