

No. MR	: PNK20251000031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: RICKY FERDIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1984 / 41 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: Taman Ubud Kencana 8 No		
	75 Lippo Karawaci		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak ada, tp ketika pemeriksaan kadar gula darah mandiri sangat tinggi
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Jantung, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	'-'
Alergi	:	'-'
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Aktivitas fisik biasa
Riwayat Merokok	:	1 bungkus
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	142/94 mmHg
Nadi	:	74 x/menit
Napas	:	15 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	81 Kg
Tinggi Badan	:	165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	29.8 / Obesitas
Lingkar Perut	:	96 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT 29,8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 96 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SGOT/SGPT
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- GULA DARAH MENINGKAT
- GLUKOSA URIN POSITIF

No. MR	: PNK20251000031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: RICKY FERDIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1984 / 41 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: Taman Ubud Kencana 8 No		
	75 Lippo Karawaci		

MEDICAL REPORT

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, 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/ aktivitas 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	: PNK20251000031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: RICKY FERDIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1984 / 41 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: Taman Ubud Kencana 8 No		
	75 Lippo Karawaci		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGOT DAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki)

CATATAN

- Dari hasil pemeriksaan, didapatkan bahwa Bapak mengalami Sindrom Metabolik, karena telah memenuhi lebih dari 3 tandanya yaitu: tekanan darah meningkat ($>130/85$ mmHg, hasil Bapak $142/94$ mmHg), lingkaran perut melebihi batas ideal (>90 cm, hasil Bapak 96 cm), trigliserida meningkat (>150 mg/dl, hasil Bapak 253 mg/dl), kolesterol HDL menurun (<40 mg/dl, hasil Bapak 27 mg/dl), serta gula darah meningkat (>100 mg/dl, hasil Bapak 288 mg/dl). Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan Bapak.
- Hasil Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori Risiko Sedang (10-19%). Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Hal ini berhubungan juga dengan kondisi sindrom metabolik yang Bapak alami.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Bapak mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati), atau tanda penyakit tertentu lainnya. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan urin menunjukkan adanya glukosa di dalam urin Bapak. Pada keadaan normal, glukosa tidak ditemukan di dalam urin. Kondisi ini dapat terjadi salah satunya karena adanya peningkatan gula darah (kondisi hiperglikemia) atau gangguan fungsi ginjal.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dalam jangka panjang.

No. MR	: PNK20251000031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 February 2026
Nama Pasien	: RICKY FERDIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 September 1984 / 41 Tahun		Masinambow
	5 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 628159237884		
Alamat Pasien	: Taman Ubud Kencana 8 No		
	75 Lippo Karawaci		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Bapak disarankan melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan yang sesuai dengan kondisi Bapak, baik itu pemberian terapi obat, maupun terapi non-obat/non-farmakologis. Bapak juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen gizi serta penurunan berat badan yang sesuai. Kondisi Bapak masih mungkin untuk diperbaiki terutama dengan menerapkan pola hidup sehat yang konsisten. Lakukan cek rutin dengan Dokter dalam 1-3 bulan sekali agar kondisi Bapak dapat terkontrol dengan baik.



Fenetta F A Masinambow