

No. MR	: PNK20260400177	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: SAIBUN MANURUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juli 1975 / 50 Tahun 9 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281383044103		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah stroke
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan pagi
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ya, jarang terakhir 3-4 bulan lalu
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	141/93 mmHg
Nadi	:	85 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	74.9 Kg
Tinggi Badan	:	163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	28.2 / Obesitas
Lingkar Perut	:	99.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Telinga aga berdengung sudah agak lama

KESIMPULAN

- Diagnosa Sindroma Metabolik
- * Lingkar perut 99,5 cm (lingkar perut normal pada pria < 90cm)
- * TD 141/93 mmHg (Hipertensi grade 1)
- * Kadar kolesterol HDL menurun 41 mg/dL
- Kadar Hb/Hemoglobin sedikit menurun 13,6 g/dL (kadar Hb normal pria 13,7-17,5 g/dL)

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 1. Terapkan prinsip isi piringku yaitu setengah piring berisi sayur dan buah; setengah lainnya diisi makanan pokok, lauk-pauk. Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur, serat).

No. MR	: PNK20260400177	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: SAIBUN MANURUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juli 1975 / 50 Tahun 9 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281383044103		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 2. Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- 3. Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- 4. Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 5. Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- 6. 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).

KENDALIKAN SINDROM METABOLIK

- 1. 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.
- 2. Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari.
- 3. Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- 4. Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & 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).
- 5. Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- 6. Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- 7. Tidur yang cukup 7-9 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- 8. Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkaran pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), tekanan darah tinggi, kadar gula darah meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah, trigliserida (lemak darah) tinggi. Upayakan untuk konsultasikan pada dokter Spesialis Penyakit Dalam.

No. MR	: PNK20260400177	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: SAIBUN MANURUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juli 1975 / 50 Tahun 9 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281383044103		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar Hb sedikit menurun, disarankan untuk konsultasi lebih lanjut dengan dokter spesialis penyakit dalam untuk mengetahui penyebab penurunan kadar Hb dan mendapatkan penanganan yang tepat.
- Konsultasi ke dokter spesialis THT untuk keluhan telinga berdengung agar dilakukan pemeriksaan telinga secara langsung dan mengetahui penyebab kondisi tersebut dan mendapatkan penanganan yang tepat.



dr. Noer Muhammad Riansyah R