

No. MR	: PNK20260500027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 May 2026
Nama Pasien	: SIRAJ AAMIR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 2004 / 21 Tahun 11 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6282112417123		
Alamat Pasien	: JL. MERPATI I NO.24 BLOK B KOMPLEK KUNCIRAN MAS PERMAI, 15144		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Gagal ginjal, hipertensi, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: METFORMIN
Alergi	: -
Pola Makan	: Sehari 3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 138/80 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 104 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 36.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 102.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik fit, minus kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 36,8 (OBESITAS)
- PENINGKATAN FUNGSI HEPAR, SGPT 82
- SINDROMA METABOLIK
- Lingkar perut 102.3 CM (LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- HDL rendah 40 mg/dL
- Peningkatan kadar GDP 268 mg/dL, GD2PP dan HbA1c
- KETONURIA (+2) , GLIKOSURIA (+)

No. MR	: PNK20260500027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 May 2026
Nama Pasien	: SIRAJ AAMIR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 2004 / 21 Tahun 11 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6282112417123		
Alamat Pasien	: JL. MERPATI I NO.24 BLOK B KOMPLEK KUNCIRAN MAS PERMAI, 15144		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN PENINGKATAN FUNGSI HEPAR

- Pola Makan Sehat: Terapkan diet seimbang dengan memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan (seperti beri dan anggur), biji-bijian utuh (oatmeal), dan asam lemak omega-3 (ikan salmon atau makarel).
- Hindari Makanan Tertentu: Kurangi asupan makanan yang tinggi lemak jenuh, makanan cepat saji (junk food), karbohidrat olahan, dan makanan atau minuman yang mengandung tinggi gula.
- Batasi Obat Tanpa Resep: Hindari mengonsumsi obat-obatan, suplemen, atau jamu secara berlebihan tanpa anjuran dokter, karena beberapa zat dapat membebani kerja liver.
- Olahraga Teratur: Lakukan aktivitas fisik seperti lari, berenang, atau bersepeda selama 30-45 menit, 3 hingga 5 kali seminggu untuk mencegah penumpukan lemak di hati.
- Konsumsi Herbal Tertentu: Anda dapat mempertimbangkan konsumsi suplemen berbahan dasar kunyit (kurkumin) yang dikenal memiliki sifat hepatoprotektor (melindungi liver).

KENDALIKAN 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 & 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.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

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.

No. MR	: PNK20260500027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 May 2026
Nama Pasien	: SIRAJ AAMIR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 2004 / 21 Tahun 11 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6282112417123		
Alamat Pasien	: JL. MERPATI I NO.24 BLOK B KOMPLEK KUNCIRAN MAS PERMAI, 15144		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 nanas 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).
- KENDALIKAN PENINGKATAN KADAR GDP, GD2PP dan HbA1c
- Batasi Karbohidrat Sederhana: Kurangi konsumsi gula pasir, sirup, nasi putih, dan roti putih. Ganti dengan karbohidrat kompleks seperti nasi merah, oat, atau ubi.
- Perbanyak Serat & Protein: Konsumsi sayuran dan buah yang kaya serat sebelum memakan karbohidrat agar penyerapan gula lebih lambat.
- Atur Porsi Makan: Hindari makan dalam porsi besar sekaligus. Lebih baik makan dengan porsi lebih kecil namun sering untuk menjaga kestabilan GD2PP.
- Olahraga Teratur : Lakukan latihan aerobik (jalan cepat, bersepeda) minimal 30 menit sehari, serta latihan beban untuk membantu otot membakar glukosa lebih efisien. Waktu Terbaik: Jalan kaki ringan selama 10-15 menit setelah makan besar sangat efektif untuk membantu menurunkan lonjakan GD2PP.
- Tidur Cukup: Kurang tidur dapat meningkatkan hormon kortisol yang memicu lonjakan gula darah. Usahakan tidur 7-8 jam setiap malam.
- Kelola Stres: Lakukan meditasi, yoga, atau hobi yang menenangkan untuk menjaga kestabilan hormon.
- Evaluasi Medis (Monitor dan Obat)
- Pemantauan Mandiri: Lakukan pengecekan rutin di fasyankes terdekat agar tren GDP (Gula Darah Puasa), GD2PP, dan HbA1c Anda terpantau.

CATATAN

- SGPT yang meningkat merupakan indikasi adanya stres, peradangan, atau kerusakan pada sel hati. Untuk mengetahui penyebab pastinya (seperti fatty liver, hepatitis, atau efek obat), Anda sangat disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis penyakit dalam.

No. MR	: PNK20260500027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 May 2026
Nama Pasien	: SIRAJ AAMIR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 2004 / 21 Tahun 11 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6282112417123		
Alamat Pasien	: JL. MERPATI I NO.24 BLOK B KOMPLEK KUNCIRAN MAS PERMAI, 15144		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), kadar gula darah meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah. Upayakan untuk konsultasikan pada dokter Spesialis Penyakit Dalam. Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan.
- Keton urine positif 2, menunjukkan kadar keton sedang di dalam tubuh. Artinya, tubuh kekurangan karbohidrat atau tidak dapat memproses metabolisme gula darah, sehingga mulai membakar cadangan lemak sebagai sumber energi utama. Disarankan untuk dengan dokter spesialis penyakit dalam.
- Glikosuria adalah kondisi medis ketika urine mengandung glukosa atau gula. Dalam keadaan normal, ginjal menyaring darah dan menyerap kembali seluruh gula ke dalam aliran darah. Glikosuria biasanya terjadi ketika kadar gula darah sangat tinggi atau ginjal mengalami gangguan. Disarankan untuk dengan dokter spesialis penyakit dalam.



dr. Noer Muhammad Riansyah R