

No. MR	: PNK20260400114	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 June 2026
Nama Pasien	: TJAM DJUN SUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 June 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Januari 1950 / 76 Tahun 4 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 628886974698		
Alamat Pasien	: APARTEMEN GREEN PARK VIEW TOWER G205		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: DIABETES
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak tahu
Konsumsi Obat Rutin	: METFORMIN HCL, AMLODIPINE BESILATE, ATORVASTATIN CALCIUM TRIHYDRATE, NEUROSANBE PLUS
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3- 4 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga jalan kaki tiap pagi
Riwayat Merokok	: Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 129/67 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 53 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Diabetes, fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Indeks Massa Tubuh normal
- Sindroma Metabolik
- 1) Lingkar perut berlebih (normalnya laki-laki < 90cm)
- 2) Kadar Trigliserida meningkat
- 3) Kadar HDL menurun
- 4) Kadar gula darah puasa meningkat

No. MR	: PNK20260400114	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 June 2026
Nama Pasien	: TJAM DJUN SUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 June 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Januari 1950 / 76 Tahun 4 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 628886974698		
Alamat Pasien	: APARTEMEN GREEN PARK VIEW TOWER G205		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 & 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).
- 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) Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 9) Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- 1) Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- 2) Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- 3) Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan.
- 4) 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.
- 5) Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

No. MR	: PNK20260400114	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 June 2026
Nama Pasien	: TJAM DJUN SUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 June 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Januari 1950 / 76 Tahun 4 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 628886974698		
Alamat Pasien	: APARTEMEN GREEN PARK VIEW TOWER G205		

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, trigliserida (lemak darah) tinggi. Upayakan untuk konsultasikan pada dokter Spesialis Penyakit Dalam. Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan.
- Pasien perlu pemantauan rutin untuk kontrol kadar kolesterol dalam darah, gula darah minimal 1 bulan sekali secara berkala dan konsultasikan pada dokter.



dr. Noer Muhammad Riansyah R