

No. MR	: PNK20260800004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: Agus iswanto	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Agustus 1986 / 39 Tahun 11 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317093471		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	3x sehari
Kebiasaan Olahraga	:	1-2x seminggu
Riwayat Merokok	:	Sehari habis 12 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir minum susu jam 7 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	140/96 mmHg
Nadi	:	65 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.2°
Berat Badan	:	98 Kg
Tinggi Badan	:	165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	36.0 / Obesitas
Lingkar Perut	:	93.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Badan greges

KESIMPULAN

- Sindroma Metabolik

SARAN

- Jaga pola hidup sehat
- Jaga pola makan sehat bergizi dan seimbang
- Kurangi berat badan dan Jaga berat badan ideal

No. MR	: PNK20260800004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: Agus iswanto	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Agustus 1986 / 39 Tahun 11 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317093471		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Seseorang didiagnosis mengalami sindrom metabolik jika memiliki minimal tiga dari lima kondisi berikut :
- 1. Lingkar pinggang besar: >90 cm untuk pria dan >80 cm untuk wanita.
- 2. Trigliserida tinggi: ≥ 150 mg/dL.
- 3. Kolesterol HDL rendah: <40 mg/dL untuk pria dan <50 mg/dL untuk wanita.
- 4. Tekanan darah tinggi: $\geq 130/85$ mmHg (atau konsisten $\geq 140/90$ mmHg).
- 5. Gula darah puasa tinggi: ≥ 100 mg/dL
- Pola hidup sehat
- Olahraga rutin seperti jalan cepat atau bersepeda selama 30 menit per hari atau 3 hingga 5 kali seminggu.
- Gerakkan badan lebih sering untuk membakar kalori.
- Pengelolaan Kebiasaan Berhenti merokok dan jauhi asap rokok.
- Kelola stres dengan baik dan tidur cukup 7 hingga 8 jam setiap malam.
- Cek tekanan darah dan gula darah secara rutin
- Pola Makan sehat bergizi dan seimbang
- Sayur dan buah segar : Brokoli, bayam, kale, dan buah-buahan utuh yang kaya serat dan vitamin.
- Biji-bijian utuh (whole grains): Oat, beras merah, dan roti gandum utuh.
- Protein sehat rendah lemak: Ikan segar (seperti salmon atau tuna), ayam tanpa kulit, putih telur, serta tahu dan tempe. Kacang-kacangan dan biji: Sumber lemak baik dan serat tambahan
- Batasi asupan gula, garam, dan lemak jenuh.



dr. M. Fajri Rinansyah P.R.