

No. MR	: PNK20260800017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SLAMET YULIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juli 1977 / 49 Tahun 1 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628212359354		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Flu - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: Sehari habis 12 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: GDS terakhir nyemil jam 5 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 143/99 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 85.7 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 96 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT 28,6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 96 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PREDIABETES
- HEMATURIA

SARAN

SINDROM METABOLIK

No. MR	: PNK20260800017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SLAMET YULIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juli 1977 / 49 Tahun 1 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628212359354		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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/ aktifitas 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	: PNK20260800017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SLAMET YULIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juli 1977 / 49 Tahun 1 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628212359354		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 40 tahun keatas, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

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 $143/99$ mmHg), lingkaran perut melebihi batas ideal (<90 cm, hasil Bapak 96 cm), trigliserida meningkat (>150 mg/dl, hasil Bapak 208 mg/dl), dan kolesterol HDL menurun (<40 mg/dl, hasil Bapak 37 mg/dl). Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan Bapak. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk manajemen penurunan berat badan serta keseimbangan Kolesterol yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Saat ini, tekanan darah Bapak mengalami peningkatan ($143/99$ mmHg). Pada dasarnya, tekanan darah yang meningkat belum menandakan bahwa Bapak mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Bapak disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.

No. MR	: PNK20260800017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SLAMET YULIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juli 1977 / 49 Tahun 1 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628212359354		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan kadar HbA1C Bapak meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, serta lakukan kontrol secara rutin.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Bapak. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena penyakit tertentu lainnya. Untuk saat ini, Bapak dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan buang air kecil (BAK) jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Untuk keluhan flu yang Bapak alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan flu lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, hindari konsumsi makanan/minuman yang mengandung pemanis buatan, rutin melakukan cuci hidung, serta istirahat yang cukup. Sebagian besar flu terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti batuk, nyeri menelan, atau sesak nafas, Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif. Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi Bapak dapat dikontrol dengan baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan.

No. MR	: PNK20260800017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: SLAMET YULIAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Juli 1977 / 49 Tahun 1 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628212359354		
Alamat Pasien	: BPJS TK TANGGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow