

No. MR	: PNK20260800026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: AMIROH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 20 April 1963 / 63 Tahun 3 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281273743		
Alamat Pasien	: JL. FLAMBOYAN NO. 42A RT 04 RW 05 BATUSARI KEBON JERUK JAKARTA BARAT 11530		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Tidak

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 134/73 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 50 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- Sindroma metabolik

SARAN

- Pola Makan dan Nutrisi
- Makan dengan jadwal teratur tiga kali makan utama dan dua kali selingan.
- Perbanyak serat dari sayur (3-4 porsi) dan buah (2-3 porsi) setiap hari.
- Kurangi konsumsi gula, garam, makanan yang digoreng, serta minuman manis kemasan.
- Pilih sumber lemak sehat dan batasi lemak jenuh.

No. MR	: PNK20260800026	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 August 2026
Nama Pasien	: AMIROH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 20 April 1963 / 63 Tahun 3 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6281281273743		
Alamat Pasien	: JL. FLAMBOYAN NO. 42A RT 04 RW 05 BATUSARI KEBON JERUK JAKARTA BARAT 11530		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Aktivitas Fisik dan Kebiasaan
- Lakukan olahraga seperti jalan ringan kurang lebih 30 menit perhari
- Jaga waktu tidur yang cukup sekitar 7 hingga 8 jam setiap malam.
- Kelola tingkat stres harian dengan baik
- Konsultasi lanjutan ke dokter spesialis bila keluhan di rasa memberat

CATATAN

- Seseorang dikatakan mengalami sindrom metabolik jika memiliki paling sedikit tiga dari lima kondisi berikut:
- 1. Lingkar pinggang besar
- 2. Trigliserida tinggi
- 3. Kolesterol HDL rendah
- 4. Tekanan darah tinggi
- 5. Gula darah puasa tinggi



dr. M. Fajri Rinansyah P.R.