

No. MR	: PNK20260900491	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 September 2026
Nama Pasien	: TJAM DJUN SUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Januari 1950 / 76 Tahun 7 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 628886974698		
Alamat Pasien	: APT. GREEN PARK VIEW TOWER G UNIT 205		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DIABETES, KOLESTROL, DARAH TINGGI, ASAM URAT
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	1. METFORMIN HCL 2. AMLODIPINE BESILATE 3. ATORVASTATIN CALCIUM TRIHYDRATE 4. NEUROSANBE PLUS
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Tiap pagi jalan kaki 6000 langkah
Riwayat Merokok	:	Sehari habis 3 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	114/73 mmHg
Nadi	:	64 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	95%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	55 Kg
Tinggi Badan	:	155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	22.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	90 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Perut terasa gak enak seperti kembung

KESIMPULAN

- Lingkar perut 90cm diambang (normal pada laki-laki <90cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan normal
- Tanda-tanda vital / TTV dalam batas normal
- Kadar trigliserida meningkat, HDL rendah
- Kadar GDP tinggi

No. MR	: PNK20260900491	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 September 2026
Nama Pasien	: TJAM DJUN SUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Januari 1950 / 76 Tahun 7 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 628886974698		
Alamat Pasien	: APT. GREEN PARK VIEW TOWER G UNIT 205		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- Terapkan prinsip isi piringku yaitu setengah piring berisi sayur dan buah; setengah lainnya diisi makanan pokok, lauk-pauk. Pastikan asupan dari berbagai kelompok pangan yang bervariasi (karbohidrat kompleks, protein, buah-sayur, serat).
- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).

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.
- 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 nenas 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).

KADAR GDP MENINGKAT

- 1. Atur Pola Makan dengan Metode Piring Sehat
- Batasi Karbohidrat Sederhana: Kurangi konsumsi nasi putih, roti putih, mi, kue, dan makanan berbahan tepung. Ganti dengan karbohidrat kompleks yang kaya serat seperti beras merah, oatmeal, atau ubi jalar.

No. MR	: PNK20260900491	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 September 2026
Nama Pasien	: TJAM DJUN SUNG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Januari 1950 / 76 Tahun 7 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 628886974698		
Alamat Pasien	: APT. GREEN PARK VIEW TOWER G UNIT 205		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Perbanyak Serat dan Protein: Penuhi setengah piring makan Anda dengan sayuran hijau (seperti brokoli atau bayam), lalu lengkapi dengan protein rendah lemak (seperti dada ayam tanpa kulit, ikan, atau tahu/tempe). Serat dan protein memperlambat penyerapan gula sehingga mencegah lonjakan glukosa.
- Gunakan Pemanis Alternatif: Hindari minuman manis berenergi, kopi susu kekinian, atau jus buah kemasan. Jika ingin rasa manis, gunakan gula nol kalori.
- 2. Rutin Beraktivitas Fisik dan Olahraga
- Lakukan olahraga intensitas sedang seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang selama 30 menit per hari (minimal 5 kali dalam seminggu). Olahraga membantu otot membakar glukosa menjadi energi secara langsung dan meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin.
- 3. Perbaiki Pola Tidur dan Kelola Stres
- Tidur Cukup: Usahakan tidur 7-8 jam setiap malam. Kurang tidur (misalnya hanya 4 jam) terbukti secara klinis menurunkan sensitivitas insulin hingga 14-21%.
- Kelola Stres: Stres memicu pelepasan hormon kortisol dan adrenalin yang memicu hati melepaskan cadangan gula ke dalam darah. - Lakukan teknik relaksasi, meditasi, atau hobi yang menenangkan.
- 4. Cukupi Kebutuhan Cairan
- Minum air putih minimal 2 liter atau 8 gelas sehari. Saat tubuh dehidrasi, volume darah menurun sehingga konsentrasi gula di dalam darah menjadi lebih pekat dan tampak lebih tinggi.

CATATAN



dr. Noer Muhammad Riansyah R