

No. MR	: PNK1762488159444044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 November 2025
Lab ID	: 458	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 November 2025
Nama Pasien	: DJUARIAH	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 15-09-1956 / 69 Tahun 1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318256030		
Alamat Pasien	: Gang Nurjanah RT 12 RW 09 no 22 tebet		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak
Alergi	: Tidak
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Jalan setia phari
Riwayat Merokok	: Iya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/64 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 53 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 22.1
- LINGKAR PERUT 95 CM (NORMAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- RIWAYAT HIPERTENSI
- PENURUNAN UREUM
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN KADAR HbA1c
- PENINGKATAN TTGO 2 JAM (TERGANGGU)
- SEL DARAH MERAH DALAM URIN

No. MR	: PNK1762488159444044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 November 2025
Lab ID	: 458	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 November 2025
Nama Pasien	: DJUARIAH	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 15-09-1956 / 69 Tahun 1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318256030		
Alamat Pasien	: Gang Nurjanah RT 12 RW 09 no 22 tebet		

MEDICAL REPORT

SARAN

POLA MAKAN DAN NUTRISI

- Kurangi makanan tinggi gula dan lemak, seperti minuman manis, kue, gorengan, santan, dan daging berlemak.
- Pilih karbohidrat kompleks (nasi merah, roti gandum, ubi, kentang rebus).
- Perbanyak sayuran hijau dan buah rendah gula seperti apel, jambu air, atau pepaya.
- Pilih sumber protein sehat seperti ikan, tahu, tempe, ayam tanpa kulit, dan telur rebus.
- Minum air putih cukup setiap hari (kecuali ada batasan dari dokter).
- Hindari makanan asin berlebihan agar tekanan darah tetap terkontrol.

AKTIVITAS FISIK

- Lakukan aktivitas ringan seperti jalan santai, peregangan, atau senam ringan selama 20–30 menit setiap hari, sesuai kemampuan.
- Aktivitas fisik membantu menurunkan kadar gula, kolesterol, serta menjaga tekanan darah tetap stabil.

PENGAWASAN DAN PEMERIKSAAN LANJUTAN

- Kontrol rutin ke dokter penyakit dalam untuk memantau gula darah, kolesterol, dan tekanan darah.
- Lakukan pemeriksaan fungsi ginjal dan urin ulang untuk memastikan penyebab adanya sel darah merah dalam urin.
- Bila muncul keluhan seperti nyeri saat buang air kecil, sering buang air kecil, atau urin berwarna gelap, segera konsultasi ke dokter.
- Catat tekanan darah dan gula darah secara rutin di rumah bila memungkinkan.

PENGUNAAN OBAT

- Bila sudah mendapat obat untuk hipertensi, kolesterol, atau gula darah, minum secara teratur sesuai anjuran dokter.
- Jangan menghentikan atau mengganti obat tanpa konsultasi.
- Bila merasa pusing, lemas, atau ada efek samping, segera beri tahu dokter.

GAYA HIDUP SEHARI HARI

- Cukup tidur 6 - 8 jam setiap malam.
- Hindari stres berlebihan dan usahakan tetap aktif di rumah.

No. MR	: PNK1762488159444044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 November 2025
Lab ID	: 458	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 November 2025
Nama Pasien	: DJUARIAH	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 15-09-1956 / 69 Tahun 1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318256030		
Alamat Pasien	: Gang Nurjanah RT 12 RW 09 no 22 tebet		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari rokok dan alkohol, karena dapat memperburuk tekanan darah dan fungsi ginjal.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan adanya gangguan metabolik dengan risiko diabetes dan kolesterol tinggi, disertai riwayat hipertensi dan indikasi ringan pada saluran kemih.
- Diperlukan pengaturan pola makan, aktivitas teratur, pemantauan rutin, serta pengawasan dokter agar kondisi tetap stabil dan komplikasi dapat dicegah.
- IMT 22.1: Berat badan dalam batas normal.
- Lingkar perut 95 cm: Melebihi batas ideal (<80 cm), menandakan adanya obesitas sentral atau penumpukan lemak di area perut, yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes.
- Riwayat hipertensi: Perlu pengawasan tekanan darah yang teratur dan pengendalian gaya hidup.
- Ureum menurun: Umumnya tidak berbahaya, namun bisa berkaitan dengan asupan protein yang rendah atau gangguan fungsi hati ringan.
- Kolesterol total meningkat: Menunjukkan risiko tinggi terhadap gangguan pembuluh darah dan jantung.
- HbA1c meningkat dan TTGO terganggu: Menandakan kendali gula darah kurang baik, mengarah pada diabetes atau prediabetes.
- Sel darah merah dalam urin: Dapat menandakan iritasi atau peradangan saluran kemih, batu ginjal kecil, atau infeksi ringan.



DERRYL FALARY