

No. MR	: PNK20251100028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 November 2025
Nama Pasien	: PATRICIA CINDY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 April 1985 / 40 Tahun 6 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114611554		
Alamat Pasien	: PERUM KEBON JERUK BARU BLOK A5 NO 19 (SAMPING TOL KEBON JERUK) KELURAHAN KEBON JERUK. KEC 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	: Dm
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 95/71 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.8 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Batuk,flu

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 25.8 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 81 CM (IDEAL UNTUK WANITA < 81 CM)
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL
- RIWAYAT KELUARGA DIABETES MELITUS

No. MR	: PNK20251100028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 November 2025
Nama Pasien	: PATRICIA CINDY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 April 1985 / 40 Tahun 6 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114611554		
Alamat Pasien	: PERUM KEBON JERUK BARU BLOK A5 NO 19 (SAMPING TOL KEBON JERUK) KELURAHAN KEBON JERUK. KEC KEBON JERUK. JAKARTA BARAT 11530		

MEDICAL REPORT

SARAN

ATUR POLA MAKAN UNTUK MENCEGAH DIABETES

- Kurangi konsumsi gula tambahan, minuman manis, roti putih, mie, kue, dan gorengan.
- Perbanyak serat: sayur, buah segar, kacang-kacangan.
- Pilih karbohidrat kompleks: nasi merah, oatmeal, roti gandum.
- Makan teratur, hindari porsi besar di malam hari.

TURUNKAN BERAT BADAN SECARA RINGAN

- Target awal: turun 2 - 4 kg untuk kembali ke rentang ideal.
- Penurunan ringan saja sudah dapat menurunkan risiko diabetes hingga 30 - 40%.

JAGA LINGKAR PERUT

- Target mendekati ≤ 80 cm.
- Lakukan latihan pembakar lemak perut: jalan cepat, berenang, HIIT ringan, senam.

AKTIVITAS FISIK RUTIN

- Minimal 150 menit/minggu aktivitas aerobik.
- Tambahkan latihan kekuatan 2x per minggu untuk meningkatkan metabolisme.

PILIHAN GAYA HIDUP SEHAT

- Tidur cukup 7 - 8 jam.
- Kurangi stres (meditasi, stretching, hobi).
- Banyak minum air putih minimal 6 - 8 gelas/hari.
- Hindari rokok (bila merokok).

PEMANTAUAN BERKALA

- Cek gula darah puasa atau HbA1c tiap 6 - 12 bulan, mengingat riwayat keluarga.
- Ulangi pemeriksaan MCU bila lingkaran perut bertambah atau berat naik.

CATATAN

No. MR	: PNK20251100028	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 November 2025
Nama Pasien	: PATRICIA CINDY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 25 April 1985 / 40 Tahun 6 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282114611554		
Alamat Pasien	: PERUM KEBON JERUK BARU BLOK A5 NO 19 (SAMPING TOL KEBON JERUK) KELURAHAN KEBON JERUK. KEC KEBON JERUK. JAKARTA BARAT 11530		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Pasien memiliki overweight ringan dengan lingkar perut sedikit di atas batas ideal. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko metabolik bila tidak dikontrol.
- Hasil laboratorium normal merupakan pertanda baik, tetapi riwayat keluarga diabetes tetap menjadi faktor risiko yang harus diperhatikan.
- Perlu fokus pada pengendalian berat badan dan pengecilan lingkar perut sebagai upaya pencegahan diabetes.
- Pemantauan berkala disarankan, terutama untuk gula darah dan profil lipid.



DERRYL FALARY