

No. MR	: PNK20251100044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 November 2025
Nama Pasien	: CLAYTON EDBERT IMANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 27 November 1982 / 43 Tahun 0 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6285155199156		
Alamat Pasien	: Jl penyelesaian tomang 2 blok 16 no 17. Meruya utara. Jakarta barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tbc
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes dan darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: Takda
Alergi	: Cuaca
Pola Makan	: Makan teratur 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Hampir tidak pernah
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Sesekali di acara tertentu
Puasa	: Puasa terakhir makan jam 9

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/68 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Rabun jauh dan silinder, fisik normal

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 21.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL)
- PEMERIKSAAN FISIK DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN UREUM
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- PENINGKATAN HbA1c

No. MR	: PNK20251100044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 November 2025
Nama Pasien	: CLAYTON EDBERT IMANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 27 November 1982 / 43 Tahun 0 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6285155199156		
Alamat Pasien	: Jl penyelesaian tomang 2 blok 16 no 17. Meruya utara. Jakarta barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN GULA DARAH AGAR TIDAK BERKEMBANG MENJADI DIABETES

- Kurangi makanan tinggi gula: minuman manis, kue, roti manis, boba, sirup, gorengan manis.
- Batasi nasi putih berlebihan. Bisa ganti sebagian dengan nasi merah, oat, kentang rebus, atau jagung.
- Makan dalam porsi wajar dan hindari makan malam terlalu dekat dengan waktu tidur.
- Perbanyak sayur, buah rendah gula (apel, pear, pepaya, kiwi).
- Target: Turunkan HbA1c ke < 5.7% dalam 3-6 bulan.

TINGKATKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Cara paling efektif: Olahraga rutin minimal 30 menit, 4 - 5 hari / minggu (jogging ringan, bersepeda, jalan cepat).
- Konsumsi makanan berlemak baik: ikan laut (salmon, tuna, sarden panggang), alpukat, kacang almond/kenari (secukupnya), minyak zaitun sebagai pengganti gorengan
- Hindari makan cepat saji, gorengan, atau makanan tinggi lemak trans.

GAYA HIDUP PENCEGAH DIABETES DAN HIPERTENSI KARENA RIWAYAT KELUARGA

- Jaga berat badan agar tetap stabil.
- Hindari stres berlebihan, stres kronis meningkatkan gula darah.
- Tidur cukup 7 - 8 jam per malam.
- Kurangi konsumsi garam berlebihan untuk mencegah hipertensi.

PEMERIKSAAN LANJUTAN

- Konsultasikan dengan dokter spesialis penyakit dalam. Cek HbA1c ulang dalam 3 bulan setelah perubahan pola makan dan gaya hidup.
- Pemeriksaan kolesterol kembali dalam 4 - 6 bulan, khususnya untuk memantau HDL.
- Disarankan cek tekanan darah mandiri 1 - 2 kali per minggu.

CATATAN

- Riwayat keluarga hipertensi dan diabetes (ibu) hal membuat pasien lebih berisiko mengalami tekanan darah tinggi dan gula darah tinggi di kemudian hari, walaupun saat ini pemeriksaan fisik normal.

No. MR	: PNK20251100044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 November 2025
Nama Pasien	: CLAYTON EDBERT IMANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 27 November 1982 / 43 Tahun 0 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6285155199156		
Alamat Pasien	: Jl penyelesaian tomang 2 blok 16 no 17. Meruya utara. Jakarta barat		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- IMT normal (21.2) dan lingkar perut ideal (83 cm). Artinya berat badan dan komposisi tubuh saat ini cukup baik. Namun risiko metabolik tetap ada karena faktor genetik.
- Penurunan ureum biasanya tidak berbahaya. Sering muncul pada orang yang: banyak minum air, konsumsi protein rendah, metabolisme cepat. Penurunan ureum bukan tanda kerusakan ginjal.
- Penurunan kolesterol baik (HDL). HDL berfungsi melindungi pembuluh darah dari penyumbatan. Bila rendah, risiko penyakit jantung meningkat walaupun kolesterol total mungkin normal.
- Peningkatan HbA1c. Ini menunjukkan gula darah rata-rata dalam 3 bulan terakhir lebih tinggi dari normal. Kondisi ini dikategorikan kedalam diabetes, apalagi dengan riwayat ibu diabetes. Bila tidak dikendalikan, risiko berkembang menjadi diabetes cukup besar. Konsultasikan lebih lanjut dengan dokter spesialis penyakit dalam.



DERRYL FALARY