

No. MR	: PNK20251200005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: JULIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1961 / 64 Tahun		
	: 0 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282111099632		
Alamat Pasien	: Darma kencana		
	: blokA..23..komplek..TSI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Saraf
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker ovarium
Konsumsi Obat Rutin	: Obat lambung, darah tinggi, triglesirid
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: Makan 2 kali sehari, sering konsumsi buah
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga setiap hari jalan kaki 1000 langkah
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa, terakhir makan jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/69 mmHg
Nadi	: 67 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 92%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 62.5 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 92 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, hipertensi, stroke 4 bulan yang lalu karena penyumbatan darah di otak kiri, saraf kejepit disumsum tulang 4 dan 5, tulang ekor, patah tulang di lengan kiri karena jatuh

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.7 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 92 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- PENINGKATAN KADAR HBA1C
- PENINGKATAN GLUKOSA TTGO 2 JAM

No. MR	: PNK20251200005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: JULIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1961 / 64 Tahun		
	: 0 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282111099632		
Alamat Pasien	: Darma kencana		
	: blokA..23..komplek..TSI		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- Makan buah dan sayur setiap hari
- Batasi makanan olahan / tinggi kalori
- Pilih karbohidrat kompleks dan protein sehat
- Minum cukup air putih
- Olahraga rutin 30 menit, 3 - 5 kali / minggu
- Turunkan berat badan 0,5 - 1 kg / minggu
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

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 bapak/ibu 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).

KENDALIKAN ASAM URAT

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Minum air putih cukup (8 - 12 gelas / hari) untuk membantu pembuangan asam urat.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.

No. MR	: PNK20251200005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: JULIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1961 / 64 Tahun		
	0 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282111099632		
Alamat Pasien	: Darma kencana		
	blokA..23..komplek..TSI		

MEDICAL REPORT

SARAN

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat harus sesuai resep dokter.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi gula darah.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

No. MR	: PNK20251200005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: JULIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 13 Desember 1961 / 64 Tahun		
	0 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6282111099632		
Alamat Pasien	: Darma kencana		
	blokA..23..komplek..TSI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kondisi ibu saat ini mengalami peningkatan Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat sehingga kondisi ini perlu konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan mencegah komplikasi lainnya.
- Untuk Obat rutin yang ibu konsumsi minumlah sesuai dengan anjuran Dokter yang merawat ibu, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri tanpa petunjuk Dokter.
- Untuk kondisi stroke dan saraf kejepit yang ibu alami maka direkomendasikan untuk konsultasi dengan Dokter Spesialis Neurologi untuk pemantauan dan pengobatan yang lebih komprehensif.



DERRYL FALARY