

No. MR	: PNK20251200016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: HOE HWAY LAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 5 September 1949 / 76 Tahun		
	3 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 628157676166		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN BLOK G1 NO.		
	18		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Riwayat sakit lambung
Konsumsi Obat Rutin	: Amlodipline
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga 3 kali sehari
Riwayat Merokok	: Tidak pernah merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 123/68 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 54 Kg
Tinggi Badan	: 169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 89 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, Dimata ada kelainan makula

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 18.9 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 89 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- PENINGKATAN GULA DARAH TTGO 2 JAM

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).

No. MR	: PNK20251200016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: HOE HWAY LAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 5 September 1949 / 76 Tahun		
	3 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 628157676166		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN BLOK G1 NO.		
	18		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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).

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

KENDALIKAN TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH (RIWAYAT OBAT RUTIN AMLODIPIN)

- 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

KENDALIKAN GULA DARAH

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- 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.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.

No. MR	: PNK20251200016	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: HOE HWAY LAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 5 September 1949 / 76 Tahun 3 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 628157676166		
Alamat Pasien	: GREEN GARDEN BLOK G1 NO. 18		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

CATATAN

- Kadar gula darah Ibu sedikit meningkat. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- Untuk penanganan Hipertensi/Tekanan Darah Tinggi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri sehingga tekanan darah tinggi terkontrol untuk mencegah komplikasi seperti penyakit jantung, retinopati hipertensi, stroke dan penyakit ginjal.
- Memasuki usia 76 tahun, ibu direkomendasikan untuk rutin periksa dan konsultasi minimal 2-4 minggu sekali ke dokter untuk memantau kondisi anda agar kesehatan terpantau dengan baik.



DERRYL FALARY