

No. MR	: PNK20251200020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: CHRISTIEN NATALIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 1985 / 40 Tahun		
	: 0 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6285920055276		
Alamat Pasien	: Jl. Sulawesi IX Blok D3 no 13		
	: Nusaloka BSD City Rawa		
	: Mekar Jaya		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu Hipersentensi, diabetes. Ayah Hepatitis
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	Alergi Debu dan Dingin
Pola Makan	:	2x1
Kebiasaan Olahraga	:	Rutin jalan kaki tiap pagi
Riwayat Merokok	:	Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak ada
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	97/68 mmHg
Nadi	:	81 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	60 Kg
Tinggi Badan	:	150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	26.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	84 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik dan fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.7 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 84 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA (DIABETES)

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- Makan buah dan sayur setiap hari

No. MR	: PNK20251200020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: CHRISTIEN NATALIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 1985 / 40 Tahun		
	: 0 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6285920055276		
Alamat Pasien	: Jl. Sulawesi IX Blok D3 no 13		
	: Nusaloka BSD City Rawa		
	: Mekar Jaya		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 DIABETES / 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 sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- 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 diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.

No. MR	: PNK20251200020	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 December 2025
Nama Pasien	: CHRISTIEN NATALIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 1985 / 40 Tahun		
	: 0 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6285920055276		
Alamat Pasien	: Jl. Sulawesi IX Blok D3 no 13		
	: Nusaloka BSD City Rawa		
	: Mekar Jaya		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

CATATAN

- Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Glukosa Darah Puasa Ibu saat ini 184 mg/dL dan masuk pada kategori Diabetes hal ini sesuai dengan faktor risiko diabetes pada keluarga. Untuk penanganan Diabetes Melitus Ibu dapat dimulai dengan modifikasi gaya hidup, ikuti anjuran dan evaluasi kembali dalam 2-4 minggu untuk konsultasi ke dokter.
- Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.



DERRYL FALARY