

No. MR	: PNK20251200021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 December 2025
Nama Pasien	: SITI ROHMAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 23 November 1973 / 52 Tahun 0 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285780274966		
Alamat Pasien	: Jl.H.Saaba Ujung No.16A RT 007/03 Meruya Selatan Kembangan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Diabetes
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: Asam mefenamat
Pola Makan	: 2x1
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki seminggu 3x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 109/69 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 91 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tangan setiap pagi kaku, pusing jarang jarang

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 91 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN PROFIL LIPID (TRIGLISERIDA, KOLESTEROL TOTAL, LDL)
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- DIABETES (PENINGKATAN GLUKOSA PUASA, HBA1C, TTGO)

No. MR	: PNK20251200021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 December 2025
Nama Pasien	: SITI ROHMAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 23 November 1973 / 52 Tahun 0 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285780274966		
Alamat Pasien	: Jl.H.Saaba Ujung No.16A RT 007/03 Meruya Selatan Kembangan		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH DAN 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.
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur
- 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).

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISemia

- 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.

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.

No. MR	: PNK20251200021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 December 2025
Nama Pasien	: SITI ROHMAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 23 November 1973 / 52 Tahun 0 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285780274966		
Alamat Pasien	: Jl.H.Saaba Ujung No.16A RT 007/03 Meruya Selatan Kembangan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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

CATATAN

- Hasil pemeriksaan ibu menunjukkan kontrol diabetes belum optimal (HbA1c 8,9%, GDP 208 mg/dL, TTGO 0 jam 208 mg/dL, TTGO 2 jam 349 mg/dL) dan keluhan kaku pada tangan dapat berkaitan dengan kondisi tersebut, sehingga ibu disarankan kontrol rutin dan patuh terhadap pengobatan, menerapkan pola hidup sehat, serta konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk evaluasi lanjutan penyesuaian terapi dan pemantauan kemungkinan komplikasi.
- 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.

No. MR	: PNK20251200021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 December 2025
Nama Pasien	: SITI ROHMAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 23 November 1973 / 52		
	Tahun 0 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285780274966		
Alamat Pasien	: Jl.H.Saaba Ujung No.16A RT		
	007/03 Meruya Selatan		
	Kembangan		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kondisi peningkatan lemak darah perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan Konsultasikan pada Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.



Christiena Ova