

No. MR	: PNK20251200048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 December 2025
Nama Pasien	: NURAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1958 / 67 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287883735007		
Alamat Pasien	: Apartemen Taman Semanan Indah Blok Alamanda no 2.20 Jl Taman Semanan Raya no. 11 RT 16/RW 11Duri Kosambi Cengkareng		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Pernah ada kena gejala stroke ringan karena gula
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Kanker payudara, liver
Konsumsi Obat Rutin	:	Obat darah tinggi, obat gula,
Alergi	:	Tidak tahu tpi ada maag
Pola Makan	:	3x sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan kaki kadang kadang
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	112/74 mmHg
Nadi	:	70 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	67 Kg
Tinggi Badan	:	150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	29.8 / Obesitas
Lingkar Perut	:	92 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Kaki dan tangan seperti ditusuk, jari tidak bisa ditekuk, 2 tahun lalu struk ringan

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 29.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 92 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA

No. MR	: PNK20251200048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 December 2025
Nama Pasien	: NURAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1958 / 67 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287883735007		
Alamat Pasien	: Apartemen Taman Semanan Indah Blok Alamanda no 2.20 Jl Taman Semanan Raya no. 11 RT 16/RW 11Duri Kosambi Cengkareng		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN SGPT
- DIABETES MELITUS

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- Makan teratur, perbanyak sayur & buah, batasi gorengan / fast food / minuman manis.
- Hindari makan sebelum tidur.
- Makan perlahan, gunakan piring kecil, catat makan dan berat badan.
- Olahraga 30 menit, 3 - 5x / minggu dan aktivitas ringan.
- Rutin cek tekanan darah, gula, dan kolesterol untuk deteksi dini komorbid/ penyakit penyerta.

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).

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.

No. MR	: PNK20251200048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 December 2025
Nama Pasien	: NURAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1958 / 67 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287883735007		
Alamat Pasien	: Apartemen Taman Semanan Indah Blok Alamanda no 2.20 Jl Taman Semanan Raya no. 11 RT 16/RW 11Duri Kosambi Cengkareng		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

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).

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

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

No. MR	: PNK20251200048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 December 2025
Nama Pasien	: NURAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1958 / 67 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287883735007		
Alamat Pasien	: Apartemen Taman Semanan Indah Blok Alamanda no 2.20 Jl Taman Semanan Raya no. 11 RT 16/RW 11Duri Kosambi Cengkareng		

MEDICAL REPORT

SARAN

- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

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 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 menunjukkan Peningkatan Kreatinin, SGPT, Trigliserida, dan TTGO 2 jam, kondisi ini memerlukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut.
- 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 riwayat stroke yang ibu alami maka direkomendasikan untuk konsultasi dengan Dokter Spesialis Neurologi untuk pemantauan dan pengobatan yang lebih komprehensif.

No. MR	: PNK20251200048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 December 2025
Nama Pasien	: NURAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1958 / 67 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6287883735007		
Alamat Pasien	: Apartemen Taman Semanan Indah Blok Alamanda no 2.20 Jl Taman Semanan Raya no. 11 RT 16/RW 11Duri Kosambi Cengkareng		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova