

No. MR	: PNK20260200001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: RACHMAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 November 1978 / 47 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210424253		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan		
	Komersial Cilandak, Jl.		
	Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu wo di rumah seminggu 7 kali
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/73 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 59 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 87.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit nyeri di bagian bahu kiri.

KESIMPULAN

- IMT 21,7 NORMAL
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 87,3 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA VITAL NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN GULA DARAH PUASA

SARAN

PENINGKATAN GLUKOSA/GULA DARAH

No. MR	: PNK20260200001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: RACHMAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 November 1978 / 47 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210424253		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan		
	Komersial Cilandak, Jl.		
	Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- 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.

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- 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 serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Kadar kolesterol Bapak mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan mempertahankan pola hidup sehat.
- Kadar gula darah puasa Bapak menunjukkan hasil diabetes. Saat ini, modifikasi gaya hidup dilakukan secara berkelanjutan untuk membantu mengontrol gula darah Bapak. Lakukan pengecekan ulang gula darah dalam 2 minggu, dan sebaiknya konsultasikan ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dapat dilakukan penanganan yang komprehensif dengan kontrol yang tepat.

No. MR	: PNK20260200001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: RACHMAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 November 1978 / 47 Tahun		Masinambow
	2 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281210424253		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan		
	Komersial Cilandak, Jl.		
	Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan nyeri di bahu kiri Bapak, usahakan untuk mengatur aktivitas terutama yang berhubungan dengan penggunaan otot area bahu agar tidak terlalu diberikan beban berlebihan (overuse). Bapak dapat mengompres dengan air hangat dan minum anti-nyeri untuk membantu mengurangi rasa nyerinya. Jika keluhan tidak hilang, konsultasikan dengan Dokter di fasilitas Kesehatan terdekat.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali agar kondisi tetap terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius.



Fenetta F A Masinambow