

No. MR	: PNK20260200002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: MOKHAMAD WAHYUDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 April 1965 / 60 Tahun 9 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318674390		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Pernah kena Vertigo
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Dua Tahun terakhir minum Metformin HCL
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 2-3 x seminggu sepeda
Riwayat Merokok	: 5 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 109/67 mmHg
Nadi	: 76 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 71 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Diabetes melitus gdp 200

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 95.CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: MOKHAMAD WAHYUDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 April 1965 / 60 Tahun 9 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318674390		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- 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 dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

KENDALIKAN DIABETES SECARA TERATUR

- 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.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

No. MR	: PNK20260200002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: MOKHAMAD WAHYUDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 April 1965 / 60 Tahun 9 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281318674390		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 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

- Untuk penanganan Diabetes Melitus anda saat ini belum optimal karena gula darah puasa (178 mg/dL) masih diatas normal sehingga anda disarankan melakukan kontrol ke dokter yang merawat anda untuk evaluasi/menilai perkembangan penyakit anda dan menyesuaikan pilihan terapi sesuai dengan kondisi tubuh anda serta dapat dimulai dengan modifikasi gaya hidup. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Disarankan anda melakukan pemeriksaan HbA1c dan urinalisis untuk mengevaluasi kondisi kesehatan anda minimal setiap 3 bulan sekali.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan (kolesterol total 259 mg/dL). Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Segera periksa ke dokter terdekat untuk pemeriksaan lebih lanjut. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.



Christiena Ova