

No. MR	: PNK20260200064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: YOHANAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1969 / 56 Tahun 2 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219830022		
Alamat Pasien	: Jalan C no.41 rt.003 rw.001		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: "-"
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu diabetes , hipertensi Ayah hipot
Konsumsi Obat Rutin	: "-"
Alergi	: "-"
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 121/68 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 99.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.0 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 99.6 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN PROFIL LIPID
- PREDIABETES/ PENINGKATAN GLUKOSA PUASA DAN TTGO

SARAN

SINDROM METABOLIK

No. MR	: PNK20260200064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: YOHANAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1969 / 56 Tahun 2 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219830022		
Alamat Pasien	: Jalan C no.41 rt.003 rw.001		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Lingkar perut 99.6 cm (Normal <80 cm), HDL 44 mg/dL (Normal >50), Trigliserida 221 mg/dL (Normal<150), Glukosa Darah 111 mg/dL (Normal <100).
- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah,¼ protein sehat,¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkar perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur yang cukup 7-9 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- Berhenti merokok/hindari asap rokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkar perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak. Hindari kebiasaan makan cemilan karena dapat menaikkan gula darah

No. MR	: PNK20260200064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: YOHANAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1969 / 56 Tahun 2 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219830022		
Alamat Pasien	: Jalan C no.41 rt.003 rw.001		

MEDICAL REPORT

SARAN

- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- 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

- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat 99.6 cm; Normal <80 cm)), kadar gula darah meningkat (Glukosa Darah 111 mg/dL; Normal <100), kolesterol baik (HDL) rendah (HDL 44 mg/dL; Normal >50), trigliserida (lemak darah) tinggi (Trigliserida 221 mg/dL; Normal<150). Kondisi ini dapat berkaitan dengan keluhan kesemutan yang anda alami sehingga disarankan untuk melakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan dan periksa ke Fasilitas layanan kesehatan terdekat.
- Apabila seseorang memiliki tiga atau lebih dari tanda-tanda ini, maka dapat dikatakan mengalami Sindrom Metabolik dan disarankan untuk konsultasikan dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik karena anda memiliki faktor risiko keluarga dengan riwayat Diabetes dan Hipertensi.
- Kadar gula darah Ibu saat ini berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin untuk mencegah komplikasi diabetes yaitu penyakit ginjal, stroke dan penyakit jantung. Pada kondisi prediabetes, obat hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis, namun pilar utama penanganannya adalah modifikasi gaya hidup sehat.
- Obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri. Lakukan kontrol rutin dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260200064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: YOHANAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 November 1969 / 56 Tahun 2 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219830022		
Alamat Pasien	: Jalan C no.41 rt.003 rw.001		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi anda dapat dikontrol dengan sangat baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan.



Christiena Ova