

|                    |                                            |                            |                    |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200078                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 February 2026 |
| Nama Pasien        | : THEN TET JIN                             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 04 March 2026    |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 2 Agustus 1954 / 71 Tahun 7 Bulan 2 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6282217737782                            |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Jl jembatan 2 arwana3 blok G no 119      |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : '-'                               |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Ayah hipertensi                   |
| Konsumsi Obat Rutin       | : '-'                               |
| Alergi                    | : '-'                               |
| Pola Makan                | : 3 kali                            |
| Kebiasaan Olahraga        | : Setiap hari sepedaan ke pasar     |
| Riwayat Merokok           | : -                                 |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                 |
| Puasa                     | : Puasa                             |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| Tekanan Darah            | : 114/67 mmHg               |
| Nadi                     | : 73 x/menit                |
| Napas                    | : 12 x/menit                |
| Saturasi Oksigen         | : 98%                       |
| Suhu                     | : 36.6°                     |
| Berat Badan              | : 56 Kg                     |
| Tinggi Badan             | : 160 Cm                    |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 21.9 / Berat badan normal |
| Lingkar Perut            | : 90 Cm                     |
| Pemeriksaan Fisik        | : -                         |

### KESIMPULAN

- IMT 21,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 90 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN HBA1C
- HEMATURIA

|                    |                                            |                            |                    |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200078                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 February 2026 |
| Nama Pasien        | : THEN TET JIN                             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 04 March 2026    |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 2 Agustus 1954 / 71 Tahun 7 Bulan 2 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6282217737782                            |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Jl jembatan 2 arwana3 blok G no 119      |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### 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.
- 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.
- 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).

#### MENAIKKAN 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).

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

|                    |                                            |                            |                    |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200078                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 February 2026 |
| Nama Pasien        | : THEN TET JIN                             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 04 March 2026    |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 2 Agustus 1954 / 71 Tahun 7 Bulan 2 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6282217737782                            |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Jl jembatan 2 arwana3 blok G no 119      |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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 saat ini, status gizi Ibu masuk dalam kategori normal. Namun, lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal dan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Ibu menurun. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten. Melihat riwayat Ibu konsumsi obat kolesterol secara rutin, sebaiknya Ibu dapat melakukan kontrol kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk penanganan serta penyesuaian terapi agar kondisi Ibu tetap terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan HbA1C, yang merupakan salah satu panel gula darah Ibu mengalami peningkatan. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan dan terapi sesuai dengan kondisi Ibu, untuk menghindari terjadinya komplikasi ke organ-organ lainnya. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran agar gula darah dapat terkontrol kembali.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Ibu. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena hal tertentu lainnya. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Untuk riwayat penyakit maag yang Ibu alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3 jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin dan lemas, Ibu disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.

|                    |                                            |                            |                    |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260200078                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 28 February 2026 |
| Nama Pasien        | : THEN TET JIN                             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 04 March 2026    |
| Jenis Kelamin      | : Female                                   | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 2 Agustus 1954 / 71 Tahun 7 Bulan 2 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6282217737782                            |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Jl jembatan 2 arwana3 blok G no 119      |                            |                    |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Hasil Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Ibu masuk dalam kategori risiko sedang (10-19%). Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Ibu dapat secara konsisten memperbaiki pola makan, rajin berolahraga, serta melakukan pemeriksaan dan konsultasi rutin dengan Dokter.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow