

No. MR	: PNK20260200101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: SRI WAHYUNINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 1965 / 60 Tahun 8 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285719811272		
Alamat Pasien	: BENUA INDAH JALAN SADEWA BLOK D2 NO 8 RT 01 RW 07		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: RENABETIC
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki biasa setiap hari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir sahur

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/86 mmHg
Nadi	: 84 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 44 Kg
Tinggi Badan	: 143 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Batuk seminggu, pusing putar setiap bangun tidur, diare 2 minggu

KESIMPULAN

- IMT 21,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 83 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN PROFIL GULA DARAH

No. MR	: PNK20260200101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: SRI WAHYUNINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 1965 / 60 Tahun 8 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285719811272		
Alamat Pasien	: BENUA INDAH JALAN SADEWA BLOK D2 NO 8 RT 01 RW 07		

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 nenas 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).

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- 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.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

No. MR	: PNK20260200101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: SRI WAHYUNINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 1965 / 60 Tahun 8 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285719811272		
Alamat Pasien	: BENUA INDAH JALAN SADEWA BLOK D2 NO 8 RT 01 RW 07		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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 dalam rentang normal. Namun, lingkaran perut Ibu melebihi batas ideal dan kadar kolesterol baik (HDL) rendah. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam jangka waktu lama. Ibu dapat mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran, menghindari konsumsi lemak trans/lemak jenuh, serta menjaga pola hidup sehat salah satunya dengan berolahraga teratur.

No. MR	: PNK20260200101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: SRI WAHYUNINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 1965 / 60 Tahun 8 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285719811272		
Alamat Pasien	: BENUA INDAH JALAN SADEWA BLOK D2 NO 8 RT 01 RW 07		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami peningkatan. Tekanan darah Ibu yang meningkat belum menandakan bahwa Ibu mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan gula darah Ibu mengalami peningkatan (Nilai GDP dan HbA1C). Melihat adanya riwayat diabetes dengan konsumsi obat penurun gula darah yang Ibu minum secara rutin, saat ini kondisi gula darah masih dikategorikan belum terkontrol karena nilainya yang masih melewati batas kriteria pengendalian diabetes yang ditetapkan (terutama nilai HbA1C yang sangat tinggi mencapai 11,8). Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter yang merawat Ibu agar diberikan penanganan dan penyesuaian 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 turun dan terkontrol kembali.
- Untuk keluhan pusing berputar yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, gangguan pada organ yang mengatur keseimbangan, tekanan darah yang meningkat, infeksi pada telinga, atau tanda penyakit lainnya. Ibu dapat mensiasati dengan mencukupkan waktu tidur malam Ibu, idealnya di 7-8 jam, jangan merubah posisi secara tiba-tiba saat hendak bangun tidur (lakukan secara perlahan), mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko pusing muncul, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, serta melakukan aktivitas fisik ringan untuk peregangan otot. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis THT/Dokter Spesialis Saraf untuk penanganan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260200101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: SRI WAHYUNINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Juni 1965 / 60 Tahun 8 Bulan 21 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285719811272		
Alamat Pasien	: BENUA INDAH JALAN SADEWA BLOK D2 NO 8 RT 01 RW 07		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Untuk keluhan batuk yang Ibu alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar batuk terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Gejala batuk terutama yang bersifat kronis/lama juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas atau batuk berdarah, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Untuk keluhan diare yang Ibu alami, dapat disebabkan karena adanya peradangan pada saluran cerna, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu. Untuk sementara, Ibu dapat mensiasati dengan menghindari makanan yang dapat memperberat kejadian diare seperti makanan asam, pedas, berminyak dan bersantan, banyak minum air putih, usahakan untuk mengkonsumsi makanan lunak. Bila diperlukan, konsultasikan dengan Dokter, apakah perlu dilakukan pemeriksaan penunjang/tambahan untuk membantu memastikan diagnosis.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin, untuk saat ini direkomendasikan 1-3 bulan sekali, dan selanjutnya jika sudah terkontrol dapat dilakukan pengecekan 6-12 bulan sekali agar kondisi Ibu tetap dapat dipantau dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow