

No. MR	: PNK20260300011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: TJOENG SOEN TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 September 1969 / 56 Tahun		Masinambow
	6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6289518358841		
Alamat Pasien	: JL GRIYA JELITA BLOK I NO		
	25, SUNTER AGUNG TJ PRIOK		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	136/84 mmHg
Nadi	:	70 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.0°
Berat Badan	:	64 Kg
Tinggi Badan	:	160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	87.7 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 87.7 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN TROMBOSIT
- PENINGKATAN LEUKOSIT
- DIABETES (GDP, HBA1C, GD2PP MENINGKAT)

No. MR	: PNK20260300011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: TJOENG SOEN TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 September 1969 / 56 Tahun		Masinambow
	6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6289518358841		
Alamat Pasien	: JL GRIYA JELITA BLOK I NO		
	25, SUNTER AGUNG TJ PRIOK		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ 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 lingkaran 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 untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

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, rendah natrium/garam
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

KENDALIKAN DIABETES DENGAN PATUH

- 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.

No. MR	: PNK20260300011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: TJOENG SOEN TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 September 1969 / 56 Tahun		Masinambow
	6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6289518358841		
Alamat Pasien	: JL GRIYA JELITA BLOK I NO		
	25, SUNTER AGUNG TJ PRIOK		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 TROMBOSIT / TROMBOSITOSIS

- Leukosit sedikit meningkat ($385 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- Minum air putih yang cukup setiap hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari merokok dan paparan asap rokok
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak
- Jaga pola makan seimbang dan berat badan ideal
- Kelola stres dan istirahat cukup
- Segera periksa ke fasilitas kesehatan terdekat bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, nyeri dada, sesak napas, atau bengkak pada tungkai.

PENINGKATAN LEUKOSIT / LEUKOSITOSIS

- Leukosit sedikit meningkat ($13,13 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- Dianjurkan istirahat cukup, tingkatkan asupan cairan, terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, batuk, nyeri tenggorokan, gangguan pencernaan, nyeri saluran kemih)
- Konsultasikan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

CATATAN

No. MR	: PNK20260300011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: TJOENG SOEN TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 September 1969 / 56 Tahun		Masinambow
	6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6289518358841		
Alamat Pasien	: JL GRIYA JELITA BLOK I NO		
	25, SUNTER AGUNG TJ PRIOK		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Pasien memiliki tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: peningkatan tekanan darah (136/84 mmHg), kolesterol baik (HDL 38 mg/dL) rendah dan gula darah tinggi (GDP 128mg/dL, HbA1c 7,3%, GD2PP 248 mg/dL). Lakukan anjuran pola hidup sehat yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan serta disarankan untuk melakukan konsultasi dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda tetap terkontrol dan terpantau dengan baik untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi karena anda memiliki riwayat Diabetes dan Kolesterol serta riwayat keluarga dengan penyakit diabetes.
- Saat ini kondisi gula darah anda belum stabil yang menggambarkan kondisi diabetes anda untuk saat ini belum terkontrol dengan baik. Untuk mempertahankan gula darah yang stabil, obat diabetes melitus harus diminum rutin sesuai anjuran dokter, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri untuk mencegah komplikasi akibat diabetes karena anda juga memiliki riwayat keluarga dengan diabetes.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan kondisi kadar kolesterol anda terkontrol baik, terus lanjutkan pola hidup sehat dan tingkatan frekuensi olahraga anda setiap minggu sesuai anjuran. Obat kolesterol yang anda minum harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri. Lakukan kontrol rutin kadar kolesterol anda 1-3 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Tekanan darah mengalami peningkatan. 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 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Peningkatan Leukosit juga dapat terjadi karena adanya infeksi atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Apabila muncul keluhan dan tanda-tanda infeksi maka disarankan untuk konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar dapat di evaluasi penyebab infeksi dan penanganan lebih lanjut untuk diabetes, kolesterol dan tekanan darah meningkat.

No. MR	: PNK20260300011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: TJOENG SOEN TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 September 1969 / 56 Tahun		Masinambow
	6 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6289518358841		
Alamat Pasien	: JL GRIYA JELITA BLOK I NO		
	25, SUNTER AGUNG TJ PRIOK		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow