

No. MR	: PNK20260300046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: SUMARTINI WIDJAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Februari 1958 / 68 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281315675633		
Alamat Pasien	: SPRINGHILL GOLF RESIDENCE.BLOOMINGHILL B32. JL BENJAMIM SUEB. KEMAYORAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Papa diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: --
Pola Makan	: 2-3x/hari
Kebiasaan Olahraga	: Stretching 2-3/minggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Makan terakhir 19.15

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 144/93 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 48 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 79 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 79 CM NORMAL (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PREDIABETES/ PENINGKATAN GLUKOSA TTGO 2 JAM

No. MR	: PNK20260300046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: SUMARTINI WIDJAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Februari 1958 / 68 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281315675633		
Alamat Pasien	: SPRINGHILL GOLF RESIDENCE.BLOOMINGHILL B32. JL BENJAMIM SUEB. KEMAYORAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 1 bulan sekali.
- 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)

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: lakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan individu disarankan seperti jalan kaki, yoga, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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).
- Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter.

KENDALIKAN PREDIABETES/ GULA DARAH DIAMBANG BATAS

- Olahraga: Disarankan sesuai dengan kemampuan individu dengan durasi 30 menit per hari, frekuensi 5 kali per minggu.

No. MR	: PNK20260300046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: SUMARTINI WIDJAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Februari 1958 / 68 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281315675633		
Alamat Pasien	: SPRINGHILL GOLF RESIDENCE.BLOOMINGHILL B32. JL BENJAMIM SUEB. KEMAYORAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok/hindari asap rokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis karena prinsip pengendalian utama diabetes adalah modifikasi lifestyle dengan diet rendah gula, rendah kolesterol, dan rendah garam.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Kontrol rutin kadar glukosa darah anda, disarankan untuk melakukan pemeriksaan rutin glukosa darah puasa, glukosa 2 jam post-prandial minimal setiap 1 bulan sekali dan pemeriksaan HbA1c setiap 3 bulan sekali untuk memantau kadar gula darah dan mencegah diabetes karena anda memiliki risiko tinggi riwayat Diabetes pada keluarga.
- Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 1 bulan sekali.
- Kontrol rutin dan monitoring profil lipid setiap minimal 3-6 bulan sekali.
- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Ibu Sumartini Widjaja mengalami peningkatan; Kolesterol total 257 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL) dan Kolesterol LDL 155mg/dL (Normal <130mg/dL). Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260300046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 March 2026
Nama Pasien	: SUMARTINI WIDJAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Februari 1958 / 68 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281315675633		
Alamat Pasien	: SPRINGHILL GOLF RESIDENCE.BLOOMINGHILL B32. JL BENJAMIM SUEB. KEMAYORAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar gula darah/glukosa TTGO 2 jam Ibu Sumartini Widjaja 186.3 mg/dL yaitu berada pada kategori Prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan memodifikasi lifestyle yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin karena anda memiliki riwayat keluarga dengan diabetes.
- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 144/93 mmHg (Tekanan darah normal 120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Secara keseluruhan berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, kondisi Ibu Sumartini Widjaja saat ini masih stabil karena anda tidak memiliki keluhan namun anda tetap disarankan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut terkait sebagai langkah awal untuk meningkatkan kesehatan agar kondisi prediabetes tidak menjadi diabetes, penanganan Dislipidemia (peningkatan kolesterol total dan LDL) dan Peningkatan Tekanan Darah yang anda alami agar dapat terpantau dengan baik dan mencegah komplikasi.



Putu Devie Sri Astari