

No. MR	: PNK20260400103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 April 2026
Nama Pasien	: RONDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Februari 1967 / 59 Tahun 2 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281297780473		
Alamat Pasien	: JL M . SAIDI RT 3 RW 1 PETUKANGAN SELATAN KEC PESAN JAKSEL		

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	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 2x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Tidak puasa (jam 8.30 pagi makan tempe goreng dan ubi rebus)

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/84 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 92 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik baik, penglihatan baik, pendengaran baik. (Pra diabetes).

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 92 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 126/84 MMHG
- PENINGKATAN GULA DARAH SEWAKTU
- GLUKOSURIA (+)

No. MR	: PNK20260400103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 April 2026
Nama Pasien	: RONDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Februari 1967 / 59 Tahun 2 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281297780473		
Alamat Pasien	: JL M. SAIDI RT 3 RW 1 PETUKANGAN SELATAN KEC PESAN JAKSEL		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m²)
- 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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

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.

No. MR	: PNK20260400103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 April 2026
Nama Pasien	: RONDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Februari 1967 / 59 Tahun 2 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281297780473		
Alamat Pasien	: JL M . SAIDI RT 3 RW 1 PETUKANGAN SELATAN KEC PESAN JAKSEL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

KENDALIKAN PENINGKATAN GULA DARAH DAN GLUKOSA URIN

- 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.
- 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.

CATATAN

- Tekanan darah Tn. Rondi mengalami peningkatan yaitu 126/84 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.

No. MR	: PNK20260400103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 April 2026
Nama Pasien	: RONDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Februari 1967 / 59 Tahun 2 Bulan 12 Hari		
No. HP Pasien	: 6281297780473		
Alamat Pasien	: JL M. SAIDI RT 3 RW 1 PETUKANGAN SELATAN KEC PESAN JAKSEL		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar gula darah sewaktu (GDS) Tn. Rondi meningkat 312 mg/dL (Normal <200 mg/dL) yaitu berada pada kategori Diabetes namun diagnosis perlu dilakukan dengan memantau gejala klasik diabetes yang muncul pada Tn. Rondi yang saat ini tidak memiliki keluhan sehingga disarankan segera melakukan pemeriksaan lanjutan berupa TTGO dan HbA1c untuk evaluasi fungsi pankreas apakah masih dalam kondisi stabil atau tidak sehingga kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut yang tepat sesuai kondisi anda. Anda memiliki riwayat prediabetes dan riwayat diabetes pada keluarga sehingga risiko Sindrom Metabolik Tn. Rondi mulai meningkat. Untuk penanganan Diabetes Mellitus dapat dimulai dengan modifikasi gaya hidup yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Diabetes. Jika pasien sudah mengonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Glukosuria (ditemukannya glukosa dalam urin) dapat mengindikasikan adanya gangguan metabolisme gula darah, seperti Diabetes Mellitus, terutama bila disertai peningkatan kadar gula darah. Disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan seperti gula darah puasa, TTGO, gula darah 2 jam postprandial, dan HbA1c guna memastikan diagnosis.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi anda stabil dan tidak ada keluhan namun Tn. Rondi tetap disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan Glukosa darah dan glukosa urin, overweight serta peningkatan tekanan darah sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari