

No. MR	: PNK20260400122	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: RISKA AFIENTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 April 1995 / 31 Tahun 0 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281384654360		
Alamat Pasien	: RUSUNAWA JAGAKARSA, TOWER A L3 UNIT 11, JALAN MARGASATWA RAYA NO. 5, KEL JAGAKARSA, JAGAKARSA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: DIABETES
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Gak makan nasi, makan protein 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tiap hari jalan kaki 30 menit
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 105/66 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 59 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 26,2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 83 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN PROFIL GULA DARAH DAN ASAM URAT
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260400122	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: RISKA AFIENTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 April 1995 / 31 Tahun 0 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281384654360		
Alamat Pasien	: RUSUNAWA JAGAKARSA, TOWER A L3 UNIT 11, JALAN MARGASATWA RAYA NO. 5, KEL JAGAKARSA, JAGAKARSA		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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.

No. MR	: PNK20260400122	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: RISKA AFIENTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 April 1995 / 31 Tahun 0 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281384654360		
Alamat Pasien	: RUSUNAWA JAGAKARSA, TOWER A L3 UNIT 11, JALAN MARGASATWA RAYA NO. 5, KEL JAGAKARSA, JAGAKARSA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check-up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan Dokter agar lebih tepat sasaran. 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

No. MR	: PNK20260400122	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: RISKA AFIENTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 14 April 1995 / 31 Tahun 0 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281384654360		
Alamat Pasien	: RUSUNAWA JAGAKARSA, TOWER A L3 UNIT 11, JALAN MARGASATWA RAYA NO. 5, KEL JAGAKARSA, JAGAKARSA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan status gizi Ibu saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Hal ini berhubungan erat salah satunya dengan kadar kolesterol yang tidak seimbang (Kolesterol Total dan LDL meningkat, HDL menurun). Kondisi ini dapat ditangani utamanya dengan perubahan gaya hidup (mengatur asupan makanan rendah kolesterol serta melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran). Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Mengingat adanya riwayat diabetes yang Ibu alami, saat ini kondisi diabetes Ibu sudah cukup terkontrol, namun masih ada beberapa hal yang perlu menjadi perhatian untuk hasil-hasil pemeriksaan yang melewati kriteria pengendalian Diabetes yang ditetapkan dan harus diperbaiki agar diabetes Ibu menjadi terkontrol sepenuhnya, yakni: Indeks Massa Tubuh (IMT) 18,5-22,9 (hasil Ibu: 26,2); Glukosa Darah Preprandial 80-130 mg/dL (Hasil Ibu sedikit meningkat: 132 mg/dL); Kolesterol LDL <100 mg/dL (hasil Ibu: 160 mg/dL); Kolesterol HDL >50 mg/dL pada perempuan (hasil Ibu: 50 mg/dL dan perlu lebih ditingkatkan). Disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Ibu untuk mendapatkan penyesuaian terapi dan penanganan yang tepat, agar kondisi Ibu dapat terkontrol dengan baik sehingga dapat menghindari terjadinya komplikasi ke organ-organ lainnya. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan asam urat Ibu mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.
- 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 seperti kontaminasi darah saat menstruasi pada perempuan. 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 keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali agar kondisi Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260400122	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: RISKA AFIENTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 14 April 1995 / 31 Tahun 0 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6281384654360		
Alamat Pasien	: RUSUNAWA JAGAKARSA, TOWER A L3 UNIT 11 ,JALAN MARGASATWA RAYA NO. 5, KEL JAGAKARSA, JAGAKARSA		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow