

No. MR	: PNK20260400123	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: AUW KARYUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1955 / 70 Tahun		
	4 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281398146368		
Alamat Pasien	: JL.SENI BUDAYA RAYA NO.2A		
	RT.5 RW 5 JALEMBAR		
	JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: METFORMIN
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga angkat beban 2-3 kali
Riwayat Merokok	: Sudah berhenti dari 15 tahun yang lalu
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Kadang kadang, hanya di acara tertentu
Puasa	: Puasa dari jam 6 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 134/83 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 64 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 84 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pembengkakan tiroid dari 20 taun yang lalu, pendegaran sedikit terganggu, penglihatan minus dan plus kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 84 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 134/84 MMHG
- ANEMIA DAN LEUKOPENIA
- PENINGKATAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- DIABETES MELITUS

No. MR	: PNK20260400123	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: AUW KARYUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1955 / 70 Tahun 4 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281398146368		
Alamat Pasien	: JL.SENI BUDAYA RAYA NO.2A RT.5 RW 5 JALEMBAR JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene 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.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. 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)

No. MR	: PNK20260400123	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: AUW KARYUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1955 / 70 Tahun 4 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281398146368		
Alamat Pasien	: JL.SENI BUDAYA RAYA NO.2A RT.5 RW 5 JALEMBAR JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 - 9 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.
- 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.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / 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.

No. MR	: PNK20260400123	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: AUW KARYUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1955 / 70 Tahun 4 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281398146368		
Alamat Pasien	: JL.SENI BUDAYA RAYA NO.2A RT.5 RW 5 JALEMBAR JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN SGOT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran dokter.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).

No. MR	: PNK20260400123	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: AUW KARYUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1955 / 70 Tahun		
	4 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281398146368		
Alamat Pasien	: JL.SENI BUDAYA RAYA NO.2A		
	RT.5 RW 5 JALEMBAR		
	JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

SLEEP HYGINE UNTUK KELUHAN GANGGUAN TIDUR

- 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
- Segera berkonsultasi ke dokter bila gangguan tidur menetap

CATATAN

- 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.
- Kadar gula darah puasa anda meningkat 218 mg/dL (Normal <100 mg/dL), GD2PP 284 mg/dL (Normal <200 mg/dL), HbA1c 9,8% (Normal <5,7%) yaitu berada pada kategori Diabetes. Kondisi ini menunjukkan bahwa diabetes yang telah anda alami belum terkontrol dengan baik. Untuk penanganan Diabetes Melitus yang paling utama yaitu minum obat teratur setiap hari dan modifikasi gaya hidup yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin untuk mencegah komplikasi. Obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Disarankan melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260400123	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: AUW KARYUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 November 1955 / 70 Tahun 4 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281398146368		
Alamat Pasien	: JL.SENI BUDAYA RAYA NO.2A RT.5 RW 5 JALEMBAR JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 238 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL), LDL 193 mg/dL yaitu melebihi batas normal (Normal <130 mg/dL) serta kolesterol baik menurun yaitu 40 mg/dL (Normal >55 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).
- Pasien dengan temuan leukopenia disarankan untuk melakukan pemeriksaan darah lengkap ulang dalam 1-2 minggu disertai hitung jenis leukosit untuk konfirmasi dan evaluasi lebih lanjut. Perlu ditelusuri kemungkinan penyebab seperti infeksi virus, efek samping obat, atau gangguan nutrisi dengan mempertimbangkan pemeriksaan tambahan seperti apusan darah tepi, fungsi hati, ginjal, serta kadar vitamin B12 dan asam folat. Pasien dianjurkan menjaga kebersihan diri, menghindari kontak dengan individu yang sedang sakit, serta mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan istirahat cukup. Segera mencari pertolongan medis apabila muncul demam, infeksi berulang, atau keluhan memberat. Disarankan kontrol rutin dan pertimbangan rujukan ke dokter spesialis penyakit dalam untuk evaluasi lebih lanjut bila leukopenia menetap atau memburuk.
- Secara keseluruhan berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan saat ini kondisi Tn. Auw Karyuan disarankan untuk segera melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk kondisi Diabetes dengan HbA1c, GDP, GD2PP yang sangat tinggi, Peningkatan Tekanan Darah, Penurunan fungsi hati, Anemia, Leukopenia, asam lambung dan gangguan tidur yang anda alami agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik untuk mencegah komplikasi.

No. MR	:	PNK20260400123	Tanggal Pengambilan Sampel	:	17 April 2026
Nama Pasien	:	AUW KARYUAN	Tanggal Pengiriman Hasil	:	17 April 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	19 November 1955 / 70 Tahun			
		4 Bulan 29 Hari			
No. HP Pasien	:	6281398146368			
Alamat Pasien	:	JL.SENI BUDAYA RAYA NO.2A			
		RT.5 RW 5 JALEMBAR			
		JAKARTA BARAT			

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari