

No. MR	: PNK20260400143	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: JEIN NOVA PUTONG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Juni 1988 / 37 Tahun 10 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281513935418		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Batuk - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.30 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 103/78 mmHg
Nadi	: 92 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 53.5 Kg
Tinggi Badan	: 152 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 75 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Batuk 1-3 hari

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 75 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PREDIABETES

SARAN

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.

No. MR	: PNK20260400143	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: JEIN NOVA PUTONG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Juni 1988 / 37 Tahun 10 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281513935418		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

KENDALIKAN PREDIABETES/ GULA DARAH DIAMBANG BATAS AGAR TIDAK BERKEMBANG MENJADI DIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- 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).
- 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 lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- 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. Batasi makanan cepat saji dan kemasan.
- 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.

No. MR	: PNK20260400143	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: JEIN NOVA PUTONG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Juni 1988 / 37 Tahun 10 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281513935418		
Alamat Pasien	: PT. HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kontrol rutin dan monitoring profil lipid setiap minimal 3 bulan sekali.
- Setelah melewati usia 30 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 Ibu Jien Nova Putong menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan sehingga disarankan untuk konsul ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam; Kolesterol LDL 149 mg/dL yaitu melebihi batas normal (normal <130 mg/dL) dan kolesterol total total anda 200 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 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.
- Kadar gula darah Ibu Jien Nova Putong berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Diabetes dan Hipertensi. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan berupa TTGO dan HbA1c setiap minimal 3-6 bulan untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari