

No. MR	: PNK20260500002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: ADAM BENI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Desember 1977 / 48 Tahun		
	5 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 62811156300		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah : jantung Ibu : kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 6 kali, lari dan badminton
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	124/81 mmHg
Nadi	:	79 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.8°
Berat Badan	:	84 Kg
Tinggi Badan	:	171 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	28.7 / Obesitas
Lingkar Perut	:	93.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 28,7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 93.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN HBA1C/ PREDIABETES

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260500002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: ADAM BENI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Desember 1977 / 48 Tahun		
	5 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 62811156300		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal 8 gelas sehari 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 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. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 3 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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

No. MR	: PNK20260500002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: ADAM BENI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Desember 1977 / 48 Tahun		
	5 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 62811156300		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 6 bulan sampai 1 tahun 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 karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung dan kolesterol. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Kadar gula darah Bapak Adam Beni mengalami peningkatan yaitu HbA1c 5,7% yang berada pada kategori Prediabetes (HbA1c Normal <5,7%). Namun kondisi anda tidak berbahaya dan kondisi anda belum membutuhkan obat-obatan diabetes karena masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, menjaga berat badan ideal dan kontrol rutin yang harus mulai ketat dilakukan bapak Adam Beni sebagai upaya awal pencegahan penyakit karena kadar HbA1c merupakan pemeriksaan yang menggambarkan rata-rata kadar gula darah anda selama periode 3 bulan terakhir dan menjadi salah satu parameter untuk menegaskan diagnosis Diabetes Melitus. 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. Anda disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan berupa GDP, GD2PP setiap sebulan sekali dan pemeriksaan HbA1c minimal setiap 3 bulan sekali untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik, menilai keberhasilan modifikasi pola hidup sehat yang diterapkan dan untuk mendapatkan pemeriksaan serta penanganan lebih lanjut. Namun jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter sebelumnya, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri serta lakukan konsultasi rutin ke dokter.



dr. Putu Devie Sri Astari