

|                    |                                               |                            |                        |
|--------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500004                              | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026          |
| Nama Pasien        | : SUDARMONO                                   | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 07 May 2026          |
| Jenis Kelamin      | : Male                                        | Dokter Penanggung jawab    | : Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 24 Februari 1968 / 58 Tahun 2 Bulan 13 Hari |                            |                        |
| No. HP Pasien      | : 6281213609921                               |                            |                        |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                              |                            |                        |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                 |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Tidak ada                         |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                 |
| Alergi                    | : -                                 |
| Pola Makan                | : 2- 3 kali sehari                  |
| Kebiasaan Olahraga        | : Jarang, jalan kaki, badminton     |
| Riwayat Merokok           | : Tidak pernah                      |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Tidak pernah                      |
| Puasa                     | : Setengah 9 malam                  |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                                                                                                                      |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 112/84 mmHg                                                                                                                        |
| Nadi                     | : 97 x/menit                                                                                                                         |
| Napas                    | : 14 x/menit                                                                                                                         |
| Saturasi Oksigen         | : 98%                                                                                                                                |
| Suhu                     | : 36.3°                                                                                                                              |
| Berat Badan              | : 62 Kg                                                                                                                              |
| Tinggi Badan             | : 160 Cm                                                                                                                             |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 24.2 / Berat badan normal                                                                                                          |
| Lingkar Perut            | : 90.1 Cm                                                                                                                            |
| Pemeriksaan Fisik        | : Kaki kiri retak terkena motor sudah 20 tahun lalu, kadang kadang ngilu buat jalan, pendengaran normal, penglihatan plus kanan kiri |

### KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 24.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 90.1 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA
- PENINGKATAN HBA1C

### SARAN

### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

|                    |                                               |                            |                        |
|--------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500004                              | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026          |
| Nama Pasien        | : SUDARMONO                                   | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 07 May 2026          |
| Jenis Kelamin      | : Male                                        | Dokter Penanggung jawab    | : Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 24 Februari 1968 / 58 Tahun 2 Bulan 13 Hari |                            |                        |
| No. HP Pasien      | : 6281213609921                               |                            |                        |
| 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)
- Batasi konsumsi gula maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Batasi makanan tinggi lemak jenuh (makanan gorengan, santan, makanan olahan, daging berlemak), makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

#### CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan penurunan HDL yaitu 45, namun penurunan tidak cukup signifikan. Kadar rendah HDL pada laki-laki <40 mg/dl. HDL (High-Density Lipoprotein) adalah kolesterol "baik" yang berfungsi mengangkut kelebihan kolesterol dari jaringan dan pembuluh darah kembali ke hati untuk dibuang. Hal ini dapat dijaga dengan olahraga teratur, konsumsi makanan kaya akan lemak baik, kurangi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan trans, hindari merokok.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan peningkatan gula darah puasa yaitu 101 (pre-diabetes) atau risiko tinggi mengalami diabetes dan peningkatan HbA1C yaitu 5.9 (pre-diabetes) atau risiko tinggi mengalami diabetes. HbA1c (Hemoglobin A1c) adalah tes darah untuk mengukur rata-rata kadar gula darah selama 2-3 bulan terakhir. Maka, disarankan untuk mengulang hasil HbA1C setelah 3 bulan. Lakukan perubahan gaya hidup sehat, kurangi konsumsi gula, batas maksimal gula adalah 50 gr/hari dan rutin berolahraga.

|                    |                                               |                            |                        |
|--------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500004                              | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026          |
| Nama Pasien        | : SUDARMONO                                   | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 07 May 2026          |
| Jenis Kelamin      | : Male                                        | Dokter Penanggung jawab    | : Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 24 Februari 1968 / 58 Tahun 2 Bulan 13 Hari |                            |                        |
| No. HP Pasien      | : 6281213609921                               |                            |                        |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                              |                            |                        |

### MEDICAL REPORT



Astri Nuur Sa'diyyah