

No. MR	: PNK20260500001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: JONG KIM TJHOENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Juni 1951 / 74 Tahun 10 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219305170		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah : diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki setiap hari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/73 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 37.0°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 19.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 81 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN HBA1C
- TERDAPAT ERITROSIT, LEUKOSIT DAN DARAH DI DALAM URIN

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)

No. MR	: PNK20260500001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: JONG KIM TJHOENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Juni 1951 / 74 Tahun 10 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219305170		
Alamat Pasien	: GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 40. 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 HbA1C yaitu 6.7 (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. Lakukanlah konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

No. MR	:	PNK20260500001	Tanggal Pengambilan Sampel :	07 May 2026
Nama Pasien	:	JONG KIM TJHOENG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	: Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	:	10 Juni 1951 / 74 Tahun 10 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	:	6281219305170		
Alamat Pasien	:	GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT



Astri Nuur Sa'diyyah