

|                    |                                                 |                            |                                |
|--------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400114                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 15 May 2026                  |
| Nama Pasien        | : TJAM DJUN SUNG                                | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 15 May 2026                  |
| Jenis Kelamin      | : Male                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Noer Muhammad Riansyah R |
| Tanggal Lahir/Umur | : 25 Januari 1950 / 76 Tahun 3 Bulan 20 Hari    |                            |                                |
| No. HP Pasien      | : 628886974698                                  |                            |                                |
| Alamat Pasien      | : APARTEMEN GREEN PARK<br>VIEW TOWER G UNIT 205 |                            |                                |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Diabetes - >14 Hari                                                                         |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : DIABETES, TINGGI DARAH, ASAM URAT                                                           |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Tidak tau                                                                                   |
| Konsumsi Obat Rutin       | : METFORMIN HCI, AMLODIPINE BESILATE, ATORVASTATIN<br>CALCIUM TRIHYDRATE, DAN NEUROSANBE PLUS |
| Alergi                    | : TIDAK ADA                                                                                   |
| Pola Makan                | : 3x sehari                                                                                   |
| Kebiasaan Olahraga        | : Jalan pagi                                                                                  |
| Riwayat Merokok           | : Setiap hari, sehari 3 batang.                                                               |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Tidak                                                                                       |
| Puasa                     | : 21.00                                                                                       |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                                                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 134/89 mmHg                                                                           |
| Nadi                     | : 64 x/menit                                                                            |
| Napas                    | : 14 x/menit                                                                            |
| Saturasi Oksigen         | : 95%                                                                                   |
| Suhu                     | : 36.5°                                                                                 |
| Berat Badan              | : 52 Kg                                                                                 |
| Tinggi Badan             | : 150 Cm                                                                                |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 23.1 / Berat badan normal                                                             |
| Lingkar Perut            | : 84 Cm                                                                                 |
| Pemeriksaan Fisik        | : Fisik fit, penglihatan normal, pendengaran normal.<br>Diabetes, asam urat, hipertensi |

### KESIMPULAN

- IMT 23,1 (Normal)
- Lingkar perut normal 84 cm (Ideal untuk laki-laki <90cm)
- Peningkatan tekanan darah
- Bunyi jantung dan paru dalam batas normal
- Peningkatan kadar trigliserida
- Penurunan kadar HDL
- Peningkatan profil gula darah

|                    |                                                 |                            |                                |
|--------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400114                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 15 May 2026                  |
| Nama Pasien        | : TJAM DJUN SUNG                                | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 15 May 2026                  |
| Jenis Kelamin      | : Male                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Noer Muhammad Riansyah R |
| Tanggal Lahir/Umur | : 25 Januari 1950 / 76 Tahun 3 Bulan 20 Hari    |                            |                                |
| No. HP Pasien      | : 628886974698                                  |                            |                                |
| Alamat Pasien      | : APARTEMEN GREEN PARK<br>VIEW TOWER G UNIT 205 |                            |                                |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

#### MENURUNKAN KADAR TRIGLISERIDA

- Perbanyaklah mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tidak jenuh, seperti kacang-kacangan, biji bunga matahari, alpukat, serta ikan salmon dan ikan sarden. Selain itu, ganti minyak sayur dengan minyak zaitun atau minyak kanola.
- Membatasi konsumsi gula dan makanan berbahan dasar tepung, gula dan makanan yang terbuat dari tepung termasuk ke dalam kelompok karbohidrat simpleks. Bila dikonsumsi berlebihan, makanan tersebut dapat meningkatkan kadar trigliserida dalam tubuh.
- Lakukan olahraga setidaknya 30 menit tiap hari selama 5 kali dalam seminggu. Aktivitas fisik dapat menurunkan kadar trigliserida dan meningkatkan kadar kolesterol baik.
- Berhenti merokok dapat menurunkan kadar trigliserida dan memperbaiki kerja hormon insulin.

#### MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

#### PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH

- 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.

|                    |                                              |                            |                                |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400114                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 15 May 2026                  |
| Nama Pasien        | : TJAM DJUN SUNG                             | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 15 May 2026                  |
| Jenis Kelamin      | : Male                                       | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Noer Muhammad Riansyah R |
| Tanggal Lahir/Umur | : 25 Januari 1950 / 76 Tahun 3 Bulan 20 Hari |                            |                                |
| No. HP Pasien      | : 628886974698                               |                            |                                |
| Alamat Pasien      | : APARTEMEN GREEN PARK VIEW TOWER G UNIT 205 |                            |                                |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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.

### REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali 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. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

### CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori normal, namun kadar kolesterol jahat (trigliserida) bapak naik dan kadar kolesterol baik (HDL) bapak rendah. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi lemak jenuh dan memperbanyak lemak sehat serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen pengaturan berat badan yang sesuai dengan kondisi Bapak.
- Saat ini tekanan darah Bapak masih dikategorikan meningkat (143/74mmHg) dan belum terkontrol. Pada Lansia kecenderungan tekanan darah untuk meningkat cukup besar. Pada Lansia tekanan darah dikatakan meningkat jika angkanya lebih dari 140/80mmHg. Umumnya, tekanan darah dapat meningkat karena beberapa hal seperti kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Bapak dapat menjaga agar tekanan darah stabil dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup sesuai anjuran, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin dan kontrol kembali dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi agar tekanan darah Bapak dapat tetap terpantau dengan baik.

|                    |                                                 |                            |                                |
|--------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400114                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 15 May 2026                  |
| Nama Pasien        | : TJAM DJUN SUNG                                | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 15 May 2026                  |
| Jenis Kelamin      | : Male                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Noer Muhammad Riansyah R |
| Tanggal Lahir/Umur | : 25 Januari 1950 / 76 Tahun 3 Bulan 20 Hari    |                            |                                |
| No. HP Pasien      | : 628886974698                                  |                            |                                |
| Alamat Pasien      | : APARTEMEN GREEN PARK<br>VIEW TOWER G UNIT 205 |                            |                                |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Hasil pemeriksaan gula darah Bapak mengalami peningkatan. Mengingat adanya riwayat diabetes yang Bapak alami, saat ini kondisi diabetes Bapak belum terkontrol. Disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi dan penanganan yang tepat, untuk menghindari terjadinya komplikasi ke organ-organ lainnya. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran, agar kondisi Bapak dapat terkontrol dengan baik.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin, untuk saat ini direkomendasikan 1-3 bulan sekali, dan selanjutnya jika sudah terkontrol dapat dilakukan pengecekan 6-12 bulan sekali agar kondisi Bapak tetap dapat dipantau dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Noer Muhammad Riansyah R