

No. MR	: PNK20260500025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: AGENG HASANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 1987 / 38 Tahun		
	5 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281770582981		
Alamat Pasien	: JL JANGER IV NO 45 MEKA		
	SUKMAJAYA DEPOK		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: DIABETES
Riwayat Penyakit Keluarga	: Dm, jantung
Konsumsi Obat Rutin	: INSULIN LEVEMIR DAN NOVORAPID
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: 21.30 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 90/61 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 54 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 72 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- DIABETES MELITUS TIPE II

SARAN

- Agar penderita diabetes tetap dapat menjalani hidup sehat dan normal, maka hal utama yg harus selalu diperhatikan adalah menjaga agar kadar gula darah tetap dalam kisaran batas yg direkomendasikan oleh dokter (Kadar Gula Darah Puasa <120 mg/dl). Berikut bbrp saran pola hidup yg dapat dilakukan :
- Pola Makan Sehat & Teratur
- Karbohidrat Kompleks : Pilih nasi merah, nasi hitam, atau roti gandum

No. MR	: PNK20260500025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: AGENG HASANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 1987 / 38 Tahun		
	5 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281770582981		
Alamat Pasien	: JL JANGER IV NO 45 MEKA		
	SUKMAJAYA DEPOK		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Tinggi Serat: Perbanyak sayuran hijau dan buah-buahan untuk membantu memperlambat penyerapan gula.
- Porsi Kecil & Rutin : Makan dalam porsi kecil namun sering, jangan melewatkan waktu makan untuk menjaga gula darah stabil.
- Metode Piring Sehat : menggunakan panduan 1/2 sayuran, 1/4 protein (ikan, ayam tanpa kulit, tahu), dan 1/4 karbohidrat kompleks.
- Batasi Gula & Lemak: Kurangi makanan manis, gorengan, dan UPF (Ultra Processed Food).
- Olahraga dan Tetap Aktif
- Olahraga Teratur : Lakukan olahraga ringan-sedang seperti jalan kaki, bersepeda, atau senam diabetes secara teratur untuk menurunkan gula darah.
- Gaya Hidup
- Cukupi Cairan Harian : Minum air putih setidaknya 8 gelas per hari.
- Kelola Stres : Stres berlebih dapat meningkatkan kadar gula darah. Salah satu usaha untuk menurunkan tingkat stres adalah dgn berolahraga.
- Pemantauan Mandiri
- Cek Gula Darah: Lakukan pengecekan kadar gula darah secara mandiri di rumah secara berkala.
- Waktu yg umum untuk memeriksa gula darah :
 - Saat bangun tidur, sebelum makan dan minum apapun
 - Sebelum makan
 - Dua jam setelah makan
 - Di waktu akan tidur
- Kontrol Dokter : Periksa ke dokter minimal 3 bulan sekali untuk memantau kesehatan secara keseluruhan.
- Rutin konsumsi obat diabetes setiap hari

CATATAN

- Lakukan pemeriksaan laboratorium darah lengkap dan urine secara berkala minimal 6 bulan sekali untuk memantau kadar HBA1C tetap terkontrol.

No. MR	: PNK20260500025	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: AGENG HASANAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 16 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Desember 1987 / 38 Tahun		
	5 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6281770582981		
Alamat Pasien	: JL JANGER IV NO 45 MEKA		
	SUKMAJAYA DEPOK		

MEDICAL REPORT



dr. M. Fajri Rinansyah P.R.