

No. MR	: PNK20260600021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 June 2026
Nama Pasien	: MARTHA PURBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1986 / 40 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213369940		
Alamat Pasien	: 11530, JL. PANJANG NO.46, RT.11/RW.10, KB. JERUK, KEC. KB. JERUK, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11530		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Àyah diabetes Ibu asam urat
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	3-4 kali
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	119/74 mmHg
Nadi	:	70 x/menit
Napas	:	18 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	70 Kg
Tinggi Badan	:	160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.3 / Obesitas
Lingkar Perut	:	92 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 92 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PREDIABETES (HBA1C 5.9%)

No. MR	: PNK20260600021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 June 2026
Nama Pasien	: MARTHA PURBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1986 / 40 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213369940		
Alamat Pasien	: 11530, JL. PANJANG NO.46, RT.11/RW.10, KB. JERUK, KEC. KB. JERUK, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11530		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN OBESITAS DAN CEGAH SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkar perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan otot 2-3x/minggu
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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 serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- Hindari asap rokok/berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Asap rokok menyebabkan peningkatan lingkar perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.
- 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.

KENDALIKAN PREDIABETES/ GULA DARAH DIAMBANG BATAS AGAR TIDAK BERKEMBANG MENJADI DIABETES

No. MR	: PNK20260600021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 June 2026
Nama Pasien	: MARTHA PURBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1986 / 40 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213369940		
Alamat Pasien	: 11530, JL. PANJANG NO.46, RT.11/RW.10, KB. JERUK, KEC. KB. JERUK, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11530		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan-sedang seperti jalan kaki/joging/angkat beban/berenang/yoga/senam/pilates dengan durasi minimal 30 menit, frekuensi 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten.
- 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 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, kerupuk, keripik, dan mie instan.
- Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat seperti salad sayur, buah potong, salad buah dengan youghurt bebas gula, dan olahan berserat dengan gizi tinggi lainnya.
- Batasi kebiasaan mengemil makanan cepat saji dan ganti dengan buah-buahan bersamaan dengan waktu makan agar tidak terjadi lonjakan kadar gula dalam darah.
- Berhenti merokok/hindari asap rokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis karena prinsip pengendalian utama diabetes adalah modifikasi lifestyle dengan diet rendah gula, rendah kolesterol, dan rendah garam.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Kontrol rutin kadar glukosa darah anda, disarankan untuk melakukan pemeriksaan rutin glukosa darah puasa, glukosa 2 jam post-prandial minimal setiap 1 bulan sekali dan pemeriksaan HbA1c setiap 3 bulan sekali untuk memantau kadar gula darah dan mencegah diabetes karena anda memiliki risiko tinggi yaitu riwayat Diabetes pada keluarga.
- Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 1 bulan sekali.
- Kontrol rutin dan monitoring profil lipid setiap minimal 3 bulan sekali.
- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 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.

No. MR	: PNK20260600021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 June 2026
Nama Pasien	: MARTHA PURBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Maret 1986 / 40 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213369940		
Alamat Pasien	: 11530, JL. PANJANG NO.46, RT.11/RW.10, KB. JERUK, KEC. KB. JERUK, KOTA JAKARTA BARAT, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11530		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah ibu Martha Purba lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Obesitas, Lingkar perut berlebih, Tanda-tanda vital dalam batas normal, suara jantung dan paru dalam batas normal, pemeriksaan laboratorium terdapat peningkatan HbA1c yang dapat di kategorikan Prediabetes, namun saat ini tidak memiliki keluhan sehingga kondisi anda saat ini masih stabil, namun karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Diabetes maka disarankan untuk Ibu Martha Purba mulai lebih rutin berolahraga, menjaga pola makan sehat, menghindari makanan manis, dan memulai program untuk kontrol berat badan agar risiko diabetes dan sindrom metabolik pada Ibu Martha Purba dapat menurun. Lakukan pemeriksaan rutin mcu minimal 3-6 bulan sekali untuk mempertahankan kesehatan anda dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, asam urat dan penyakit jantung yang sering kali muncul tanpa gejala. Lakukan konsultasi kembali dengan dokter yang merawat anda mengenai pertimbangan klinis penggunaan obat cetirizine dan ketokonazol yang anda konsumsi dan evaluasi keberhasilan terapi yang sedang anda jalani karena kondisi ini mungkin dapat berkaitan dengan status obesitas dan prediabetes yang anda alami berdampak pada kondisi kesehatan kulit namun hal tersebut perlu konfirmasi pada pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan terdekat.



dr. Putu Devie Sri Astari