

No. MR	: PNK20260700043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: YULIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Juli 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6287700601779		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: DIABETES
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Intermitten fasting
Kebiasaan Olahraga	: Hot mattras pilates, pole dance
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 91/65 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 74.5 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 94 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 26.4 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 94 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA <80 CM
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL 218
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA 175
- PENINGKATAN HBA1C 9.3

SARAN

MENURUNKAN KOLESTEROL TOTAL DAN MENJAGA PROFIL LIPID

- Diet rendah kalori yang terdiri dari buah-buahan dan sayuran (5 porsi/hari), biji-bijian (6 porsi/hari), ikan, dan daging tanpa lemak.

No. MR	: PNK20260700043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: YULIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Juli 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6287700601779		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi makanan tinggi lemak jenuh dan trans seperti makanan gorengan, margarin, mentega, santan, makanan olahan, daging berlemak, makanan cepat saji
- Batasi gula dan karbohidrat seperti makanan manis, minuman bersoda, serta ganti karbohidrat sederhana dengan karbohidrat kompleks seperti beras merah, gandum, atau oatmeal.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik untuk meningkatkan HDL seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Perbanyak Omega-3 seperti ikan berlemak dua kali seminggu, seperti salmon, sarden, atau makarel.
- Konsumsi makanan tinggi serat seperti sayuran dan buah-buahan untuk memperlambat penyerapan lemak dan gula di dalam usus.
- Jaga berat badan ideal, karena kalori ekstra akan diubah tubuh menjadi trigliserida dan disimpan sebagai lemak.
- Lakukan aktivitas fisik
- Hindari merokok dan alkohol

MENJAGA KADAR GULA DARAH AGAR TETAP STABIL

- Atur pola makan sehat dan teratur, pilih karbohidrat kompleks dan makanan dengan indeks glikemik rendah seperti beras merah, gandum utuh (oats), atau quinoa untuk mencegah lonjakan gula darah
- Perbanyak serat seperti sayur dan buah-buahan dan protein
- Atur porsi makan lebih baik porsi kecil namun sering
- Batasi konsumsi gula tambahan pada penderita diabetes mellitus yaitu kurang dari 30 gram (2 sdm) perhari
- Lakukan pemantauan mandiri dengan pengecekan kadar gula darah rutin di rumah
- Rutin konsumsi obat diabetes sesuai anjuran dokter agar gula darah tetap stabil

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)
- 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.

No. MR	: PNK20260700043	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: YULIANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Juli 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6287700601779		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 laboratorium menunjukkan peningkatan kolesterol total 218 mg/dL. Peningkatan ini belum menunjukkan angka yang signifikan. Namun, menghindari makanan tinggi lemak jenuh dan trans, konsumsi makanan tinggi lemak baik, perubahan pola makan sehat, gaya hidup sehat, tingkatkan aktivitas fisik, hindari rokok dan alkohol tetap diterapkan. Lakukan pemeriksaan trigliserida, HDL dan LDL untuk mendapatkan hasil profil lipid yang lebih menyeluruh.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan peningkatan gula darah puasa yaitu 175 (diabetes) dan peningkatan HbA1C yaitu 9.3 (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. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam untuk menilai tingkat keberhasilan obat yang sudah dikonsumsi sehingga mendapatkan terapi yang lebih tepat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah