

No. MR	: PNK20260800003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: MIKHA ADI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1980 / 46 Tahun 3 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6283898713978		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN INTERKOTA INDAH BLOK B6/6. CENGKARENG JAKARTA BARAT 11750		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 22.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/72 mmHg
Nadi	: 87 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 55 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 82 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan plus minus kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.4 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 82 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- DISLIPIDEMIA/ PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PREDIABETES/ PENINGKATAN HBA1C 5.7%
- HEMATURIA DAN LEUKOSITOURIA

No. MR	: PNK20260800003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: MIKHA ADI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1980 / 46 Tahun 3 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6283898713978		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN INTERKOTA INDAH BLOK B6/6. CENGKARENG JAKARTA BARAT 11750		

MEDICAL REPORT

SARAN

CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 6 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 lingkaran perut.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.

No. MR	: PNK20260800003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: MIKHA ADI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1980 / 46 Tahun 3 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6283898713978		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN INTERKOTA INDAH BLOK B6/6. CENGKARENG JAKARTA BARAT 11750		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene 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.
- Berhenti/hindari asap rokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

MENJAGA KESEHATAN AREA SALURAN KEMIH

- Bersihkan area kewanitaan dengan air bersih. Hindari penggunaan sabun wangi, pewangi, atau pembersih dalam vagina, karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik.
- Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat.
- Jangan menahan pipis karena dapat menyebabkan ISK dan batu saluran kemih.

No. MR	: PNK20260800003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: MIKHA ADI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1980 / 46 Tahun 3 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6283898713978		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN INTERKOTA INDAH BLOK B6/6. CENGKARENG JAKARTA BARAT 11750		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Keringkan area kewanitaian setelah mandi atau buang air dan ganti pembalut setiap 3-4 jam agar tidak lembap.
- Setelah buang air besar, bersihkan dari depan ke belakang untuk mencegah bakteri dari anus berpindah ke vagina.
- Jaga berat badan ideal dan konsumsi makanan sehat untuk menjaga keseimbangan hormon.
- Segera periksa ke dokter jika muncul keluhan nyeri pinggang, berkemih terasa tidak lampias/anyang-ayangan, gatal, bau menyengat, nyeri saat BAK, atau keputihan tidak normal, BAK berdarah serta demam.

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah Ibu Mikha Adi Susanto lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Baik, Prediabetes, Dislipidemia dan mengalami Peningkatan leukosit dan eritrosit pada urinalisis sehingga kondisi saat ini disarankan untuk segera melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan evaluasi lebih lanjut agar kondisi Ibu Mikha Adi Susanto dapat terpantau dengan baik untuk mencegah komplikasi lainnya. Lakukan pemeriksaan profil lipid, HbA1c minimal 3-6 bulan sekali untuk mengevaluasi kondisi anda agar tetap optimal.
- Kadar gula darah HbA1c Ibu Mikha Adi Susanto berada pada ambang batas dan termasuk kategori prediabetes 5.7 % (HbA1c normal <5.7%). HbA1c memberikan rangkuman kadar gula darah anda dalam waktu +/- 3 bulan terakhir. Namun Ibu Mikha Adi Susanto jangan khawatir karena kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin untuk mengevaluasi keberhasilan modifikasi lifestyle. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.

No. MR	: PNK20260800003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 August 2026
Nama Pasien	: MIKHA ADI SUSANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1980 / 46 Tahun 3 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6283898713978		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN INTERKOTA INDAH BLOK B6/6. CENGKARENG JAKARTA BARAT 11750		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan Ibu Mikha Adi Susanto menunjukkan kadar lemak darah jahat mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 273 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL) dan Kolesterol LDL 190 mg/dL (Normal <130 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena Ibu Mikha Adi Susanto memiliki riwayat kolesterol tinggi sebelumnya dan saat ini anda jarang berolahraga. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik. Ibu Mikha Adi Susanto juga disarankan untuk melakukan screening awal kesehatan pembuluh darah di jantung seperti pemeriksaan EKG, Treadmill Test, atau Ekokardiografi minimal 1-2 tahun sesuai dengan hasil pemeriksaan dan anjuran Sp.JP/Sp.PD-KKV.
- Hasil pemeriksaan urin Ibu Mikha Adi Susanto ditemukan adanya sel eritrosit dan leukosit sebagai penanda adanya infeksi saluran kemih. Anda dapat mencegah perburukan dengan menjaga kesehatan area saluran kemih dengan membersihkan area kewanitaan dengan air bersih dan hindari penggunaan sabun wangi, pewangi, atau pembersih dalam vagina, karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik. Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat. Keringkan area kewanitaan setelah mandi atau buang air dan ganti pembalut setiap 3-4 jam agar tidak lembap. Setelah buang air besar, bersihkan dari depan ke belakang untuk mencegah bakteri dari anus berpindah ke vagina. Jangan menahan pipis karena dapat menyebabkan ISK dan batu saluran kemih. Jaga berat badan ideal dan konsumsi makanan sehat untuk menjaga keseimbangan hormon. Segera periksa ke dokter jika muncul keluhan nyeri pinggang, berkemih terasa tidak lampias/anyang-ayangan, gatal, bau menyengat, nyeri saat BAK, atau keputihan tidak normal, BAK berdarah serta demam.



dr. Putu Devie Sri Astari