

No. MR	: PNK20260800027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 August 2026
Nama Pasien	: MUCHLIS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juni 1964 / 62 Tahun 2 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6285283361265		
Alamat Pasien	: GD PHAROS LT 2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DIABETES, HIPERTENSI
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	:	AMLODIPINE, METFORMIN, TELOCAM, GALVUSMET, ASCARDIA
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan sehat
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Jam 7 pagi terakhir makan pisang dan jeruk

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	155/87 mmHg
Nadi	:	88 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	76 Kg
Tinggi Badan	:	165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.9 / Obesitas
Lingkar Perut	:	101 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik fit, penglihatan normal, pendengaran normal, pernah operasi benjolan di punggung 3 tahun yang lalu, diabetes, hipertensi.

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 27.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 101 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 155/87 MMHG
- PENINGKATAN HBA1C 7.2

SARAN

MENJAGA KADAR GULA DARAH AGAR TETAP STABIL

No. MR	: PNK20260800027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 August 2026
Nama Pasien	: MUCHLIS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juni 1964 / 62 Tahun 2 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6285283361265		
Alamat Pasien	: GD PHAROS LT 2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkar perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan olahraga 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan peningkatan tekanan darah 155/87 mmHg (Hipertensi). Lakukanlah pemeriksaan rutin minimal sebulan sekali ke fasilitas kesehatan terdekat, sehingga dokter dapat menentukan tingkat keberhasilan pengobatan. Selain itu, anda dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri di rumah, supaya tekanan darah tetap terpantau

No. MR	: PNK20260800027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 August 2026
Nama Pasien	: MUCHLIS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juni 1964 / 62 Tahun 2 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6285283361265		
Alamat Pasien	: GD PHAROS LT 2		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan peningkatan HbA1C yaitu 7.2 (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 setiap 3 bulan sekali. Lakukan konsultasi rutin ke dokter spesialis Penyakit Dalam, terkait hasil pemeriksaan laboratorium dan keberhasilan obat diabetes untuk mendapatkan terapi yang tepat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah