

No. MR	: PNK20260800051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: ERRY C	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Januari 2001 / 25 Tahun 7 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287808405031		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM LAMBUNG DAN FLU
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2-3 kali horse riding, tennis, lari
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari setengah 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/76 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 37.0°
Berat Badan	: 59 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: - Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus kanan 3 kiri 2.75

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.7 (NORMOWEIGHT)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah, ¼ protein sehat, ¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari.

No. MR	: PNK20260800051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: ERRY C	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Januari 2001 / 25 Tahun 7 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287808405031		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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.

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

No. MR	: PNK20260800051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: ERRY C	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 7 Januari 2001 / 25 Tahun 7 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287808405031		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

SARAN

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) 3-6 bulan sekali serta pemeriksaan gula lengkap (glukosa puasa, TTGO/GD2PP, dan HbA1c) minimal 6-12 bulan sekali karena anda memiliki keluarga dengan riwayat diabetes sebagai upaya awal pencegahan dan monitoring agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- 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, Batasi makanan tinggi karbohidrat dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

CATATAN

- Berdasarkan pemeriksaan yang telah Tn. Erry C lakukan didapatkan hasil Status Gizi Baik, Tanda-tanda Vital Dalam Batas Normal dan Pemeriksaan Laboratorium Dalam Batas Normal sehingga disarankan untuk mempertahankan pola hidup sehat dan olahraga yang telah rutin anda lakukan. Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan minimal setiap 6-12 bulan sekali, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta konsultasikan ke dokter agar hasilnya lebih tepat.



dr. Putu Devie Sri Astari