

No. MR	: PNK20260800067	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 September 2026
Nama Pasien	: HOEY TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Agustus 1960 / 66 Tahun 0 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281293192168		
Alamat Pasien	: PERUM MODERNLAND. CLUSTER BAVARIA BV6 NO.5		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: ACARBOSE, METFORMIN
Alergi	: -
Pola Makan	: Pola makan 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tiap hari jalan kaki 5 km
Riwayat Merokok	: Berhenti 5 tahun lalu, sekarang sdh tidak merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 120/73 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 55 Kg
Tinggi Badan	: 171 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 78 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Riwayat operasi katarak mata kanan 3 tahun lalu, Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus dan silinder

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 18.8 (BERAT BADAN NORMAL)
- LINGKAR PERUT 78 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENINGKATAN EOSINOFIL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN LDL
- PENINGKATAN GULA DARAH PUASA
- PENINGKATAN HBA1C

No. MR	: PNK20260800067	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 September 2026
Nama Pasien	: HOEY TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Agustus 1960 / 66 Tahun 0 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281293192168		
Alamat Pasien	: PERUM MODERNLAND. CLUSTER BAVARIA BV6 NO.5		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN GD2PP

SARAN

MENJAGA KESEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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 (seperti nasi putih atau roti putih) 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, turunkan berat badan karena kalori ekstra akan diubah tubuh menjadi trigliserida dan disimpan sebagai lemak.
- 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 HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260800067	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 September 2026
Nama Pasien	: HOEY TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Agustus 1960 / 66 Tahun 0 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281293192168		
Alamat Pasien	: PERUM MODERNLAND. CLUSTER BAVARIA BV6 NO.5		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 gula maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- 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.
- 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 eosinofil yaitu 8%. Namun, peningkatan ini tidak signifikan. Eosinofil adalah salah satu jenis sel darah putih. Peningkatan eosinofil dapat terjadi karena reaksi alergi, infeksi parasit, dan sebagainya.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan Kolesterol total 257, penurunan HDL 37, dan peningkatan LDL 184. Ketidakseimbangan kadar lemak dalam darah dapat memicu penumpukan plak di pembuluh darah (aterosklerosis) dan meningkatkan risiko penyakit jantung serta stroke. Untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil, disarankan untuk menjaga pola makan, konsumsi makanan tinggi lemak baik, olahraga dan hindari merokok. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam terkait hasil profil lipid anda untuk mendapatkan terapi yang tepat.

No. MR	: PNK20260800067	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 September 2026
Nama Pasien	: HOEY TJIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Agustus 1960 / 66 Tahun 0 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6281293192168		
Alamat Pasien	: PERUM MODERNLAND. CLUSTER BAVARIA BV6 NO.5		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan peningkatan gula darah puasa 125, peningkatan HbA1C yaitu 7.5 (diabetes), dan peningkatan GD2PP 143. 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. ;akukanlah rekomendasi gaya hidup sehat, hindari konsumsi makanan dengan gula tinggi, lakukan olahraga secara rutin. 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