

No. MR	: PNK20260800072	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: MICHAEL YANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 21 November 2002 / 23 Tahun 9 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281377280520		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TBC
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asma
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1-2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 6 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/69 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.0°
Berat Badan	: 77 Kg
Tinggi Badan	: 180 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 94 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal pendengara normal, penglihatan minus dan silinder kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 94 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- HIPOGLIKEMIA/ PENURUNAN GULA DARAH PUASA

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260800072	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: MICHAEL YANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 21 November 2002 / 23 Tahun 9 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281377280520		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

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).
- Konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

PENURUNAN GLUKOSA DARAH/HIPOGLIKEMIA

- Hipoglikemia merupakan kondisi kadar gula darah <70 mg/dL
- Jika kadar gula darah rendah disertai gejala berkeringat, gelisah, pucat, berdebar-debar, kedinginan/menggigil, pusing, kejang hingga koma segera periksa ke dokter untuk mendapat perawatan ke IGD Rumah Sakit/Faskes terdekat.
- Penanganan awal hipoglikemia yang disertai gejala-gejala hipoglikemia (glukosa darah < 70 mg/dL) yaitu berikan 15 gram karbohidrat cepat misalnya 4 butir permen keras atau $\frac{1}{2}$ gelas jus buah atau air gula, tunggu 15 menit, lalu cek gula darah lagi dan ulangi sampai gula naik 70 mg/dL.
- Setelah stabil, beri camilan kecil yang mengandung karbohidrat kompleks dan protein (roti gandum, keju, yoghurt, kacang).
- Pantau gula darah dengan cermat untuk memastikan kadar gula darah tetap dalam batas normal.

No. MR	: PNK20260800072	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: MICHAEL YANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 21 November 2002 / 23 Tahun 9 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281377280520		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Jangan melewatkan atau menunda makan/camilan. Jika anda menggunakan obat diabetes insulin/oral, konsistenlah tentang jumlah yang anda makan dan waktu makan dan camilan.
- Catat reaksi glukosa rendah untuk melihat pola yang berkontribusi terhadap kondisi hipoglikemia anda dan menemukan cara untuk mencegahnya.

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.

CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah Tn. Michael Yang lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi baik dalam batas normal, Lingkar perut sedikit berlebih, Tanda-tanda vital dalam batas normal, suara jantung dan paru dalam batas normal, pemeriksaan laboratorium terdapat penurunan glukosa puasa namun tidak memiliki keluhan sehingga kondisi anda saat ini stabil,
- Kondisi hipoglikemia 63 mg/dL (Normal GDP 70-99 mg/dL) dapat terjadi pada kondisi yang paling sering ditemui yaitu sedang berpuasa lebih dari 10 jam, makan kurang/melewatkan makan, alkohol dalam jumlah banyak terutama saat perut kosong, infeksi atau stres berat. Hal ini sesuai dengan durasi puasa anda yang terlalu lama karena idealnya pemeriksaan gula darah membutuhkan puasa 8-10 jam saja. Apabila anda tidak mengalami gejala hipoglikemia, maka saat ini kondisi anda masih kategori stabil dan lakukan pemeriksaan gula darah minimal 3-6 bulan sekali sebagai langkah awal pencegahan penyakit.



dr. Putu Devie Sri Astari