

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: SITI ZUBAIDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Januari 1966 / 60 Tahun 7 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: BADAN PEGAL-PEGAL DAN TULANG SAKIT, LEHER SAKIT ,GASTRITIS
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 135/84 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 37.1°
Berat Badan	: 68 Kg
Tinggi Badan	: 150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 104 Cm
Pemeriksaan Fisik	: BADAN PEGAL-PEGAL DAN TULANG SAKIT, LEHER SAKIT ,GASTRITIS, sering sesak nafas 3 minggu terakhir, hipertensi

KESIMPULAN

- prediabetes

SARAN

- Pola Makan Sehat :

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: SITI ZUBAIDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Januari 1966 / 60 Tahun 7 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi gula: Hindari minuman manis, soda, dan batasi makanan ber-glukosa tinggi.
- Perbanyak serat: Pilih sayuran, buah utuh, dan biji-bijian utuh seperti beras merah
- Atur porsi: Konsumsi protein dan sayuran lebih dulu sebelum karbohidrat saat makan.
- Pola Hidup :
- Olahraga rutin: Lakukan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 150 menit setiap minggu.
- Target harian: Usahakan berjalan kaki atau mencapai 10.000 langkah per hari.
- Turunkan berat badan: Targetkan penurunan berat badan sekitar 5% hingga 7% dari berat awal untuk memperbaiki sensitivitas insulin
- Tidur cukup: Pastikan tidur 7 hingga 8 jam setiap malam untuk menjaga metabolisme tubuh.
- Pantau gula darah: Lakukan cek lab rutin secara berkala.

CATATAN

- Komplikasi Prediabetes Jika tidak segera ditangani bisa berkembang menjadi diabetes tipe 2 dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan lain, seperti, Penyakit jantung, Kerusakan saraf (neuropati diabetik), Kolesterol tinggi, Kerusakan ginjal (nefropati diabetik), Tekanan darah tinggi, Luka di kaki yang berisiko amputasi, Kerusakan mata (retinopati diabetik) yang dapat menimbulkan kebutaan, Gangguan pendengaran, Infeksi kulit, Penyakit Alzheimer



dr. M. Fajri Rinansyah P.R.