

No. MR	: PNK20260900501	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 September 2026
Nama Pasien	: HADI SUNARTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1953 / 73 Tahun 7 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285813951129		
Alamat Pasien	: JL WIBAWA MUKTI 2 JATI SARI JATI ASIH KOTA BEKASI (RUMAH SETELAH POLISI TIDUR BESAR)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: MULTIVITAMIN
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Rokok linting sehari habis kurang lebih 6 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Terakhir nyemil jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/67 mmHg
Nadi	: 87 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 67.5 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 100 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Lutut kiri sakit untuk berjalan, kadang susah pup

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 25.4 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 100 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 130/67 MMHG
- PENINGKATAN TOTAL KOLESTEROL
- PENINGKATAN GLUKOSA DARAH PUASA
- PENINGKATAN GLUKOSA 2 JAM PP
- TERDAPAT GLUKOSA DI URIN

No. MR	: PNK20260900501	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 September 2026
Nama Pasien	: HADI SUNARTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1953 / 73 Tahun 7 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285813951129		
Alamat Pasien	: JL WIBAWA MUKTI 2 JATI SARI JATI ASIH KOTA BEKASI (RUMAH SETELAH POLISI TIDUR BESAR)		

MEDICAL REPORT

SARAN

MENURUNKAN KOLESTEROL DAN 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

- 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)

No. MR	: PNK20260900501	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 September 2026
Nama Pasien	: HADI SUNARTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1953 / 73 Tahun 7 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285813951129		
Alamat Pasien	: JL WIBAWA MUKTI 2 JATI SARI JATI ASIH KOTA BEKASI (RUMAH SETELAH POLISI TIDUR BESAR)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 fisik menunjukkan peningkatan tekanan darah 130/67 mmHg (Pre-hipertensi atau risiko hipertensi). Lakukanlah pemeriksaan rutin minimal sebulan sekali ke fasilitas kesehatan terdekat. Selain itu, anda dapat melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri di rumah, supaya tekanan darah tetap terpantau. Lakukanlah konsultasi ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kolesterol total 203 mg/dL. Kolesterol total adalah jumlah keseluruhan kolesterol yang beredar di dalam darah, yang mencakup kolesterol baik (HDL), kolesterol jahat (LDL), dan jenis lemak lainnya (VLDL). Perubahan ini tidak menunjukkan angka yang signifikan. Namun, menghindari makanan tinggi lemak jenuh dan trans, konsumsi makanan tinggi lemak baik, perubahan pola makan sehat, gaya hidup sehat, tingkatkan aktivitas fisik, hindari rokok dan alkohol tetap diterapkan.

No. MR	: PNK20260900501	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 September 2026
Nama Pasien	: HADI SUNARTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 10 Februari 1953 / 73 Tahun 7 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 6285813951129		
Alamat Pasien	: JL WIBAWA MUKTI 2 JATI SARI JATI ASIH KOTA BEKASI (RUMAH SETELAH POLISI TIDUR BESAR)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan glukosa darah puasa 106 mg/dL dan peningkatan glukosa 2 jam pp 247 mg/dL. Glukosa 2 jam pp dilakukan untuk menilai bagaimana tubuh atau hormon insulin memproses glukosa setelah makan. Hasil pemeriksaan ini juga didukung dengan terdapatnya glukosa +3 di urin (normal hasil negatif). Hasil tersebut dapat mengindikasikan adanya diabetes mellitus. Lakukanlah pemeriksaan ke dokter spesialis penyakit dalam untuk pemeriksaan lebih lanjut dan terapi yang tepat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah