

No. MR	: PNK20260600001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: ALEX	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 22 September 1964 / 61 Tahun 11 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122628081		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN TAMAN KENCANA BLOK C 10 NOMOR 7		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: PUNYA GULA,INFEKSI KE TUSUK PAKU
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: INSULIN SUNTIK,RENADINAC,FLAXSIKOM
Alergi	: '-'
Pola Makan	: Makan bisa 3x lebih
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Satu bungkus isi 16 bisa habis 2/3 hari
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Terakhir makan jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 105/60 mmHg
Nadi	: 84 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.9°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 89 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kaki sakit bengkak infeksi tertusuk paku

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 19.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 89 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENINGKATAN LEUKOSIT
- PENURUNAN HB
- PENINGKATAN NEUTROFIL DAN PENURUNAN LIMFOSIT
- PENINGKATAN TRIGLISERIDA
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN GLUKOSA DARAH PUASA
- PENINGKATAN GLUKOSA DARAH 2 JAM PP

No. MR	: PNK20260600001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: ALEX	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 22 September 1964 / 61 Tahun 11 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122628081		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN TAMAN KENCANA BLOK C 10 NOMOR 7		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN HBA1C
- TERDAPAT ERITROSIT, LEUKOSIT, DARAH DAN GLUKOSA PADA URIN

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	: PNK20260600001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: ALEX	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 22 September 1964 / 61 Tahun 11 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122628081		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN TAMAN KENCANA BLOK C 10 NOMOR 7		

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 total Trigliserida 152 mg/dL, penurunan HDL 34 mg/dL. 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.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan glukosa darah puasa 219 mg/dL, peningkatan glukosa 2 jam pp 265 mg/dL, dan peningkatan HbA1c 10.3%. Glukosa 2 jam pp dilakukan untuk menilai bagaimana tubuh atau hormon insulin memproses glukosa setelah makan, sedangkan HbA1c (Hemoglobin A1c) adalah tes darah untuk mengukur rata-rata kadar gula darah selama 2-3 bulan terakhir. Hasil pemeriksaan ini juga didukung dengan terdapatnya glukosa +3 di urin (normal hasil negatif). Lakukanlah pemeriksaan rutin ke dokter spesialis penyakit dalam untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan obat dan menentukan terapi yang tepat.

No. MR	: PNK20260600001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: ALEX	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 22 September 1964 / 61 Tahun 11 Bulan 24 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122628081		
Alamat Pasien	: PERUMAHAN TAMAN KENCANA BLOK C 10 NOMOR 7		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan terdapat eritrosit (sel darah merah), leukosit dan darah di dalam urin. Adanya darah pada urin dapat disebut Hematuria. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti, infeksi saluran kemih, kerusakan ginjal dan saluran kemih yang diakibatkan batu, olahraga berat, dan lain sebagainya. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis Urologi.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan leukosit (leukositosis), didukung dengan peningkatan neutrofil dan penurunan limfosit, dapat mengindikasikan adanya infeksi bakteri. Hal ini juga dapat disebabkan riwayat pasien yang terkena paku. Selain itu penyebab infeksi lain dapat disebabkan dari infeksi saluran kemih, bila dilihat dari hasil pemeriksaan urin. Segera konsultasikan hasil pemeriksaan ke dokter untuk mendapatkan terapi yang tepat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah