

No. MR	: PNK20260900510	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 September 2026
Nama Pasien	: LANNY TJANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Februari 1952 / 74 Tahun 6 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6282335362288		
Alamat Pasien	: JL.POS PENGUMBEN PERUMAHAN PERMATA MEDITERANIA, CLUSTER RUBBY GARDEN 3 NO 1. SRENGSENG, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi, kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	: OBAT ENGER DARAH, OBAT DARAH TINGGI
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3X
Kebiasaan Olahraga	: Gym 2X /minggu
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa 12 jam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 125/70 mmHg
Nadi	: 67 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 151 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 80 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI TERKONTROL BAIK
- PREDIABETES/ HBA1C 5.8 MG/DL

No. MR	: PNK20260900510	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 September 2026
Nama Pasien	: LANNY TJANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Februari 1952 / 74 Tahun 6 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6282335362288		
Alamat Pasien	: JL.POS PENGUMBEN PERUMAHAN PERMATA MEDITERANIA, CLUSTER RUBBY GARDEN 3 NO 1. SRENGSENG, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL 47 MG/DL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene 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.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.

No. MR	: PNK20260900510	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 September 2026
Nama Pasien	: LANNY TJANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Februari 1952 / 74 Tahun 6 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6282335362288		
Alamat Pasien	: JL.POS PENGUMBEN PERUMAHAN PERMATA MEDITERANIA, CLUSTER RUBBY GARDEN 3 NO 1. SRENGSENG, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari karena target asupan natrium sebesar <2 gr natrium per hari (atau <90 mmol natrium per hari, atau <5 gr natrium klorida per 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, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 6 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang, Batasi makanan tinggi karbohidrat dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.

No. MR	: PNK20260900510	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 September 2026
Nama Pasien	: LANNY TJANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Februari 1952 / 74 Tahun 6 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6282335362288		
Alamat Pasien	: JL.POS PENGUMBEN PERUMAHAN PERMATA MEDITERANIA, CLUSTER RUBBY GARDEN 3 NO 1. SRENGSENG, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah Ny. Lanny Tjandra lakukan, saat ini kondisi anda dikategorikan stabil, status gizi normal, tanda-tanda vital dalam batas normal, suara jantung dan paru dalam batas normal, hipertensi terkontrol baik, kolesterol baik mengalami penurunan dan Ny. Lanny Tjandra tidak memiliki keluhan sehingga pertahankan pola hidup sehat dan pengobatan teratur yang telah anda jalankan, namun Ny. Lanny Tjandra tetap disarankan untuk melakukan konsultasi rutin ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan evaluasi rutin keberhasilan terapi agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut.
- Tekanan darah Ny. Lanny Tjandra saat ini telah memenuhi target penurunan tekanan darah yaitu 125/70 mmHg dan dikategorikan Hipertensi Controlled/Terkontrol dengan Baik dan anda disarankan untuk mempertahankan pola minum obat yang teratur untuk melindungi organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal dari kerusakan akibat tekanan darah tinggi. Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dokter.
- Rekomendasi target awal penuruan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Ny. Lanny Tjandra tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksakan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, tubuh lemah sebelah hingga pingsan.

No. MR	: PNK20260900510	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 September 2026
Nama Pasien	: LANNY TJANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Februari 1952 / 74 Tahun 6 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6282335362288		
Alamat Pasien	: JL.POS PENGUMBEN PERUMAHAN PERMATA MEDITERANIA, CLUSTER RUBBY GARDEN 3 NO 1. SRENGSENG, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar gula darah Ny. Lanny Tjandra berada pada kategori Prediabetes HbA1c 5.8 mg/dL (Normal <5.7 mg/dL). Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Diabetes. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Disarankan melakukan pemeriksaan GDP, GD2PP dan HbA1c minimal 3 bulan sekali untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari