

No. MR	: PNK20260900196	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: MELISSA CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 September 1967 / 58 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628128030101		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7/33; JL DHARMA MUTIARA 1. SEMANAN; KALIDERES; JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPINE, ROSUVASTATINE
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x pilates dan jalan kaki 3-4x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 8.30 makan

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/89 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 67 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 90 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI TERKONTROL 128/89 MMHG
- PENINGKATAN HBA1C 6.7%
- INSUFISIENSI VITAMIN D 23.2 NG/ML

No. MR	: PNK20260900196	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: MELISSA CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 September 1967 / 58 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628128030101		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7/33; JL DHARMA MUTIARA 1. SEMANAN; KALIDERES; JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m²)
- 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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- 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). Serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan 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.

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.
- 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 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.

No. MR	: PNK20260900196	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: MELISSA CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 September 1967 / 58 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628128030101		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7/33; JL DHARMA MUTIARA 1. SEMANAN; KALIDERES; JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

KENDALIKAN PENINGKATAN GLUKOSA / GULA DARAH

- Pola makan sehat: Batasi makanan tinggi karbohidrat seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah yang rendah gula, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 9 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

KENDALIKAN INSUFISIENSI VITAMIN D / PENURUNAN KADAR VITAMIN D

- Berjemur di bawah sinar matahari pagi secara rutin selama 10-15 menit, minimal 3 kali per minggu. Luangkan waktu beraktivitas di luar ruangan setiap hari.
- Konsumsi ikan laut berlemak sehat (salmon, tuna, sarden, makarel) secara rutin.
- Perbanyak konsumsi Putih telur, susu, yogurt, dan makanan yang diperkaya vitamin D.
- Terapkan pola makan bergizi seimbang dengan cukup protein, vitamin, dan mineral.
- Lakukan olahraga secara teratur minimal 150 menit per minggu. Pilih olahraga yang membantu menjaga kesehatan tulang dan otot seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, atau latihan beban ringan.
- Hindari gaya hidup sedentari atau kurang bergerak, mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan ultra-proses secara berlebihan, begadang atau memiliki pola tidur yang tidak teratur, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, melakukan diet ekstrem atau pembatasan makan yang tidak seimbang.

No. MR	: PNK20260900196	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: MELISSA CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 September 1967 / 58 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628128030101		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7/33; JL DHARMA MUTIARA 1. SEMANAN; KALIDERES; JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi anda stabil dan tidak ada keluhan namun Ny. Melissa Chandra tetap disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan Gula Darah HbA1c, Penurunan Kadar Vitamin D, dan evaluasi rutin keberhasilan terapi Hipertensi dan Hiperkolesterol anda sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut karena anda memiliki Riwayat Keluarga dengan Diabetes serta pertahankan pola olahraga pilates 1x dan jalan kaki 3-4x seminggu yang telah anda lakukan dengan baik disertai dengan modifikasi diet rendah garam, rendah gula dan rendah lemak sebagai upaya mencegah komplikasi.
- Tekanan darah Ny. Melissa Chandra mengalami peningkatan yaitu 128/89 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 1 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg) dan tampak terkontrol dengan baik namun perlu diperhatikan tekanan darah diastolik yang belum mencapai target <80 mmHg. Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur dan PATUH dengan pilihan terapi dan dosis sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Kadar HbA1c Ny. Melissa Chandra mengalami peningkatan yaitu 6.7 mg/dL (Normal <5.7 mg/dL) yaitu berada pada kategori Diabetes sebagai gambaran rerata gula darah anda dalam waktu +/- 3 bulan. Untuk penanganan Diabetes Melitus dapat dimulai dengan modifikasi gaya hidup 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.

No. MR	: PNK20260900196	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 September 2026
Nama Pasien	: MELISSA CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 September 1967 / 58 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628128030101		
Alamat Pasien	: TAMAN SEMANAN INDAH BLOK E7/33; JL DHARMA MUTIARA 1. SEMANAN; KALIDERES; JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan Ny. Melissa Chandra menunjukkan kadar Vitamin D anda mengalami penurunan; Kadar Vitamin D25-OH anda 23.2 ng/mL yang mana lebih rendah dari batas normal (Normal 30-100 ng/mL) dan dikategorikan sebagai kondisi Insufisiensi vitamin D yaitu kadar vitamin D25-OH menurun <30 ng/mL. Kekurangan vitamin D dapat menimbulkan gejala seperti sering mengalami nyeri otot, nyeri punggung, dan nyeri tulang, mudah terinfeksi penyakit seperti flu, tubuh mudah lelah atau lelah berkepanjangan, suasana hati yang buruk, atau mood tidak stabil, dan rambut rontok. Kondisi ini perlu Konsultasi Dokter untuk suplementasi dosis Vitamin D dan dipantau dengan mengatur pola makan tinggi vitamin D dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga dan berjemur agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Ny. Melissa Chandra dianjurkan melakukan pemeriksaan Vitamin D25-OH setelah suplementasi 1 bulan untuk evaluasi kadar Vitamin D dalam tubuh anda agar sesuai dengan target terapi. Lakukan kontrol rutin minimal setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.



dr. Putu Devie Sri Astari