

No. MR	: PNK20251100048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 November 2025
Nama Pasien	: ISMIAL O H ABUJUDEH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 20 September 1983 / 42 Tahun 2 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6285692558307		
Alamat Pasien	: Jl tanjung gedong no 48 b rt 5 rw 08 kel tomang. Grogol. Jakarta barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu DM
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 5-6 x roti
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3x jalan
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 1 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/72 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 80 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.7 / Obesitas
Lingkar Perut	: 89 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Operasi telinga, diare

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 27.7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 89 CM (IDEAL UNTUK PRIA < 90 CM)
- RIWAYAT HbA1c 9 (OKTOBER)
- PENINGKATAN KREATININ
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- HbA1c MENINGKAT (BATAS ATAS NORMAL)

No. MR	: PNK20251100048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 November 2025
Nama Pasien	: ISMIAL O H ABUJUDEH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 20 September 1983 / 42 Tahun 2 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6285692558307		
Alamat Pasien	: Jl tanjung gedong no 48 b rt 5 rw 08 kel tomang. Grogol. Jakarta barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN GULA DARAH SECARA SERIUS

- Karena HbA1c pernah sangat tinggi (9%) dan sekarang masih meningkat:
- Kurangi karbohidrat cepat serap: nasi putih, mie, roti tawar, roti manis, kue, minuman manis.
- Pilih karbohidrat lebih sehat: nasi merah, oat, kentang rebus, jagung.
- Hindari minuman manis: teh manis, kopi susu, bubble tea, soda.
- Makan porsi kecil tapi lebih sering (3 kali makan ditambah 1 - 2 snack sehat seperti buah atau makanan rendah gula).

JAGA FUNGSI GINJAL

- Karena kreatinin meningkat, ginjal sedang bekerja lebih berat.
- Minum air putih cukup (6 - 8 gelas / hari).
- Kurangi konsumsi daging merah dan jeroan.
- Batasi penggunaan obat anti-nyeri seperti ibuprofen / diclofenac tanpa resep.
- Pantau tekanan darah secara berkala, karena darah tinggi memperburuk ginjal.

TURUNKAN BERAT BADAN

- Penurunan berat badan 3 - 5 kg saja dapat membantu: menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol baik (HDL), menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi ginjal.
- Batasi makanan berminyak dan gorengan.
- Tingkatkan konsumsi sayur dan buah rendah gula (pepaya, apel, pear).
- Aktivitas fisik rutin minimal 30 menit, 5 hari / minggu (jalan cepat, sepeda statis, berenang ringan).

TINGKATKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Konsumsi ikan laut 2 - 3 kali / minggu.
- Tambahkan alpukat, kacang almond / kenari (secukupnya).
- Olahraga rutin adalah cara paling efektif menaikkan HDL.

PEMERIKSAAN LANJUTAN YANG DISARANKAN

- Cek HbA1c ulang dalam 3 bulan.
- Cek fungsi ginjal (ureum, kreatinin) setiap 3 - 6 bulan.
- Bila gula darah sulit turun, konsultasi ke spesialis penyakit dalam untuk evaluasi obat.

No. MR	: PNK20251100048	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 November 2025
Nama Pasien	: ISMIAL O H ABUJUDEH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 November 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 20 September 1983 / 42 Tahun 2 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6285692558307		
Alamat Pasien	: Jl tanjung gedong no 48 b rt 5 rw 08 kel tomang. Grogol. Jakarta barat		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Riwayat HbA1c 9% pada Oktober menunjukkan gula darah sangat tinggi dan kemungkinan besar sudah masuk kategori diabetes pada periode tersebut.
- Hasil saat ini HbA1c masih meningkat (mendekati atau di atas batas atas normal), artinya pengendalian gula darah belum stabil dan risiko diabetes masih sangat tinggi.
- IMT 27.7 (obesitas ringan) dan lingkar perut 89 cm (di batas atas normal).
- Lemak di area perut sangat berperan meningkatkan risiko: diabetes, kolesterol tidak normal, tekanan darah tinggi, penyakit jantung.
- Peningkatan kreatinin menunjukkan fungsi ginjal mulai menurun, yang dapat disebabkan oleh: gula darah yang tinggi dalam waktu lama, tekanan darah tinggi (jika ada), konsumsi obat tertentu, dehidrasi.
- Ginjal sangat sensitif terhadap kadar gula tinggi. Ini perlu diawasi ketat sebelum berkembang menjadi penyakit ginjal lebih berat.
- Kolesterol baik (HDL) rendah, yang berarti pembuluh darah tidak terlindungi dengan baik dari penyumbatan.
- Riwayat keluarga diabetes (ibu) menambah risiko genetis, sehingga pasien perlu lebih disiplin dalam pengendalian pola makan dan gaya hidup.



DERRYL FALARY