

No. MR	: PNK20251200014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: VINNA SUKADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Juli 1971 / 54 Tahun 5 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6587987949		
Alamat Pasien	: APT. MEDITERANIA G R 2 TWR. E 21-EN RT/RW 003/008 TANJUNG DUREN SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada riwayat penyakit keluarga
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Teratur 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: 5- 6 kali seminggu
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/73 mmHg
Nadi	: 60 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 61 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kondisi fisik tuna rungu dan tuna wicara, fisik normal tidak ada luka dan memar, tuna rungu dan tuna wicara penyebabnya saat umur 3 tahun demam

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENURUNAN FUNGSI GINJAL (PENINGKATAN KREATININ)
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL

No. MR	: PNK20251200014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: VINNA SUKADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Juli 1971 / 54 Tahun 5 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6587987949		
Alamat Pasien	: APT. MEDITERANIA G R 2 TWR. E 21-EN RT/RW 003/008 TANJUNG DUREN SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- Makan buah dan sayur setiap hari
- Batasi makanan olahan / tinggi kalori
- Pilih karbohidrat kompleks dan protein sehat
- Minum cukup air putih
- Olahraga rutin 30 menit, 3 - 5 kali / minggu
- Turunkan berat badan 0,5 - 1 kg / minggu
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, , minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu 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).

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.

No. MR	: PNK20251200014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: VINNA SUKADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Juli 1971 / 54 Tahun 5 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6587987949		
Alamat Pasien	: APT. MEDITERANIA G R 2 TWR. E 21-EN RT/RW 003/008 TANJUNG DUREN SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

KADAR LEMAK DALAM DARAH TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 4-6x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- 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.
- Berhenti merokok/ hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Berhenti merokok/ hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Kadar lemak darah/kolesterol meningkat, kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin/penurunan eGFR yaitu Penyakit ginjal: Gangguan ginjal kronis/ Dehidrasi: Kurang cairan membuat fungsi ginjal menurun/ Penyakit lain: Diabetes dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol juga dapat merusak ginjal.

No. MR	: PNK20251200014	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 December 2025
Nama Pasien	: VINNA SUKADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Juli 1971 / 54 Tahun 5 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6587987949		
Alamat Pasien	: APT. MEDITERANIA G R 2 TWR. E 21-EN RT/RW 003/008 TANJUNG DUREN SELATAN		

MEDICAL REPORT



DERRYL FALARY