

No. MR	: PNK202601000001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: TJAN SUN LIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Desember 1959 / 66 Tahun		
	: 0 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710968439		
Alamat Pasien	: Perumahan Poris Indah,		
	Jalan Mawar IV Blok C No 145		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Ada Darah Tinggi dan Ginjal nya kurang bagus. Dan saat ini gejala yang dialami kaki sebelah bengkak
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	Prorenal, Nevodio
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3x
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 2-3x
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	7 malam (puasa)

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	158/88 mmHg
Nadi	:	51 x/menit
Napas	:	15 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.1°
Berat Badan	:	68 Kg
Tinggi Badan	:	162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	95 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN DENYUT JANTUNG (BRADIKARDIA)
- PENURUNAN FUNGSI GINJAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN HEMOGLOBIN
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260100001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: TJAN SUN LIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Desember 1959 / 66 Tahun		
	: 0 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710968439		
Alamat Pasien	: Perumahan Poris Indah, Jalan Mawar IV Blok C No 145		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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).
- 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.
- 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

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 putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

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

PENURUNAN HEMOGLOBIN/ ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.

No. MR	: PNK20260100001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: TJAN SUN LIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Desember 1959 / 66 Tahun 0 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710968439		
Alamat Pasien	: Perumahan Poris Indah, Jalan Mawar IV Blok C No 145		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.

CATATAN

- Anda mengalami keluhan kaki bengkak, penurunan fungsi ginjal, peningkatan asam urat, peningkatan kolesterol, hipertensi, bradikardia dan anemia sehingga disarankan untuk segera melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/ Sp. PD-KGH untuk penanganan dan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas kesehatan terdekat.

No. MR	: PNK202601000001	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: TJAN SUN LIE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Desember 1959 / 66 Tahun		
	0 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710968439		
Alamat Pasien	: Perumahan Poris Indah, Jalan Mawar IV Blok C No 145		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Anda mengalami bradikardia dan disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut seperti rekam jantung/EKG, Echocardiography (Echo) atau USG Jantung, dan lainnya sesuai rekomendasi dokter Sp.PD/Sp.JP.
- 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.
- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.



Christiena Ova