

No. MR	: PNK20260100065	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: WASPODO SOESANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Maret 1980 / 45 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 628161941453		
Alamat Pasien	: PT Suluh Ardhi Engineering , Cibis Eight It 7		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TBC sudah selesai terapi di Febuari 2020
Riwayat Penyakit Keluarga	: TBC paru dan diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2 kali jalan kaki
Riwayat Merokok	: Merokok terakhir 2010
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa jam set 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 118/73 mmHg
Nadi	: 84 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 54.7 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 75 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, rabun jauh

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 75 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.

No. MR	: PNK20260100065	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: WASPODO SOESANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Maret 1980 / 45 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 628161941453		
Alamat Pasien	: PT Suluh Ardhi Engineering , Cibis Eight Lt 7		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 serta konsumsi buah nenas 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).

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20260100065	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: WASPODO SOESANTO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 20 Maret 1980 / 45 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 628161941453		
Alamat Pasien	: PT Suluh Ardhi Engineering , Cibis Eight It 7		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Lakukan konsultasi ke dokter di Layanan Kesehatan terdekat untuk penanganan lebih lanjut karena penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- 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. Lakukan kontrol rutin ke dokter terdekat agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.



Christiena Ova