

No. MR	: PNK20260100073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: EKO HERMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285777727895		
Alamat Pasien	: Jalan m saidi petukngan selatan jakarta selatan mesjid dian alikhlas		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Pinggang - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah tumor dan diabetes.
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x1
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2-3 kali lari pagi
Riwayat Merokok	: Perikok aktif
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tr
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/78 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 62 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 84.2 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 84.2 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SEL DARAH MERAH
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN SGOT/SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260100073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: EKO HERMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285777727895		
Alamat Pasien	: Jalan m saidi petukngan selatan jakarta selatan mesjid dian alikhlas		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

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 FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN SGOT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

No. MR	: PNK20260100073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: EKO HERMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285777727895		
Alamat Pasien	: Jalan m saidi petukngan selatan jakarta selatan mesjid dian alikhlas		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 nanas 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).

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan peningkatan sel darah merah yang mengarah ke polisitemia vera, disarankan kontrol ke dokter Spesialis Penyakit Dalam/Konsultan Hematologi (Sp.PD-KHOM) untuk evaluasi lanjutan dan penanganan lebih lanjut guna mencegah risiko penggumpalan darah.
- 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. Dirasakan periksa ke dokter dilayanan kesehatan terdekat untuk penanganan lebih lanjut. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Keluhan nyeri pinggang dapat menjadi tanda penurunan fungsi ginjal, maka anda disarankan untuk segera konsultasi ke dokter Spesialis Penyakit Dalam. 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.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).

No. MR	: PNK20260100073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: EKO HERMAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 April 1989 / 36 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285777727895		
Alamat Pasien	: Jalan m saidi petukngan selatan jakarta selatan mesjid dian alikhlas		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova