

No. MR	: PNK20251000015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: DANIS WIDHIATMOJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1971 / 55 Tahun 0 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6281388074598		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Darah tinggi
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hypertensi, stroke, Dm
Konsumsi Obat Rutin	:	Amlodipin 2
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3x
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	166/97 mmHg
Nadi	:	92 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	85.4 Kg
Tinggi Badan	:	175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	27.9 / Obesitas
Lingkar Perut	:	96 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 96 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH/HIPERTENSI DERAJAT 2
- PENINGKATAN KREATININ/ PENURUNAN FUNGSI GINJAL DAN EGFR
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20251000015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: DANIS WIDHIATMOJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1971 / 55 Tahun 0 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6281388074598		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 anda 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 menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/EGFR MENURUN/ 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.

No. MR	: PNK20251000015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: DANIS WIDHIATMOJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1971 / 55 Tahun 0 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6281388074598		
Alamat Pasien	: Cilandak		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

KENDALIKAN 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 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

- Kondisi anda saat ini Tekanan Darah Tinggi (166/97 mmHg) dan Penurunan Fungsi Ginjal (Kreatinin meningkat 2.28 mg/dL dan eGFR menurun 33) disarankan segera konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Ginjal-Hipertensi (Sp.PD-KGH) untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik serta mencegah komplikasi karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Hipertensi, Diabetes dan Stroke.
- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Konsultasikan secara rutin agar dokter dapat memantau keberhasilan terapi dan memberikan pilihan pengobatan yang sesuai dengan kondisi anda.
- Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.
- 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	: PNK20251000015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: DANIS WIDHIATMOJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1971 / 55 Tahun 0 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6281388074598		
Alamat Pasien	: Cilandak		

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. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.



Christiena Ova