

No. MR	: PNK20260100093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: BENNY MARYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Oktober 1954 / 71 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287782025479		
Alamat Pasien	: Perumahan Sarua Permai Jalan Citarum Blok C 60 no 1 RT 004 RW 11 Serua Ciputat Tangsel		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Jantung
Riwayat Penyakit Keluarga	: Panacare boleh maulani ya Hipertensi, gangguan prostat
Konsumsi Obat Rutin	: Ascardia bisoprolol ramipril simvastatin
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sebelum sakit, jalan kaki dan bersepeda 2-3 kali seminggu
Riwayat Merokok	: Pernah dulu, tahun 2000 berhenti sekarang tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa, terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/72 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 67 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 106 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kaki tidak bisa berjalan normal tahun antara 2023 dan 2024 karena saraf terjepit, pendengaran normal, penglihatan mata kiri ada katarak, mata kanan masih normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 106 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: BENNY MARYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Oktober 1954 / 71 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287782025479		
Alamat Pasien	: Perumahan Sarua Permai Jalan Citarum Blok C 60 no 1 RT 004 RW 11 Serua Ciputat Tangsel		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN UREUM KREATININ/PENURUNAN FUNGSI GINJAL
- PENINGKATAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN HBA1C/PREDIABETES

SARAN

SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.
- Tidur yang cukup 7-9 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

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	: PNK20260100093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: BENNY MARYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Oktober 1954 / 71 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287782025479		
Alamat Pasien	: Perumahan Sarua Permai Jalan Citarum Blok C 60 no 1 RT 004 RW 11 Serua Ciputat Tangsel		

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).

PREDIABETES/KENDALIKAN GLUKOSA DARAH

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

CATATAN

- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: penumpukan lemak di area perut (lingkar perut meningkat), tekanan darah tinggi, kadar gula darah meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah, trigliserida (lemak darah) tinggi. Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan.
- Dengan perubahan gaya hidup yang konsisten dan pemantauan teratur, kondisi anda dapat dikontrol dengan sangat baik dan risiko penyakit serius akan menurun secara signifikan.
- Apabila seseorang memiliki tiga atau lebih dari tanda-tanda ini, maka dapat dikatakan mengalami Sindrom Metabolik dan disarankan untuk konsultasikan dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam.

No. MR	: PNK20260100093	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 January 2026
Nama Pasien	: BENNY MARYONO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Oktober 1954 / 71 Tahun 3 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6287782025479		
Alamat Pasien	: Perumahan Sarua Permai Jalan Citarum Blok C 60 no 1 RT 004 RW 11 Serua Ciputat Tangsel		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar gula darah anda berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin.
- 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.
- 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