

No. MR	: PNK20260200003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: VINSENSIUS MADANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1962 / 63 Tahun 11 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628129577513		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Darah Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Hipertensi (awal), MCU thn 2022: pra-diabet (245)
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hypertensi, DM
Konsumsi Obat Rutin	: Hipertensi
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 199/95 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 69.8 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.6 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.6 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 85 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KRISIS HIPERTENSI
- DIABETES MELITUS
- PENURUNAN FUNGSI GINJAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260200003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: VINSENSIUS MADANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1962 / 63 Tahun 11 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628129577513		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT

- 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 dan 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 KRISIS HIPERTENSI DAN KONTROL RUTIN DENGAN PATUH

- Rutin periksa ke dokter penting untuk memantau kondisi dan menyesuaikan obat bila perlu.
- Jangan hentikan atau ubah obat tekanan darah tanpa arahan dokter.
- Segera cari bantuan medis jika muncul gejala serius seperti sakit kepala berat, nyeri dada, sesak napas, bengkak, atau penurunan kesadaran.
- 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

No. MR	: PNK20260200003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: VINSENSIUS MADANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1962 / 63 Tahun 11 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628129577513		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

minggu)

- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

DIABETES MELITUS/ PENINGKATAN GLUKOSA DARAH

- Pola makan sehat: Batasi karbohidrat kompleks seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala minimal 2 minggu sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/EGFR MENURUN/ PENINGKATAN UREUM 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.

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.

No. MR	: PNK20260200003	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: VINSENSIUS MADANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Februari 1962 / 63 Tahun 11 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 628129577513		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

SARAN

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

CATATAN

- Secara keseluruhan, kondisi kesehatan anda perlu penanganan dari Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Ginjal Hipertensi (Sp.PD-KGH) untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.
- Untuk penanganan Krisis Hipertensi (199/95 mmHg) upayakan segera melakukan konsultasi dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Kesehatan terdekat untuk pemberian obat, penentuan dosis dan rencana terapi lebih lanjut yang aman dan tepat sesuai dengan kondisi pasien. Apabila anda tidak rutin minum obat hipertensi, hal ini dapat membuat ginjal mengalami kerusakan karena tekanan darah yang tinggi. Minum obat secara teratur untuk mencegah komplikasi. Disarankan melakukan pemeriksaan rekam jantung (EKG), urinalisis, dan rutin cek fungsi ginjal agar kondisi anda dapat terpantau.
- Untuk penanganan Diabetes Melitus (GDP 178 mg/dL) dapat dimulai dengan modifikasi gaya hidup. Jika pasien sudah mengonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Lakukan evaluasi kadar gula darah dengan pemeriksaan HbA1c minimal setiap 6 bulan sekali.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan ureum kreatinin/penurunan eGFR yaitu Penyakit ginjal: Gangguan ginjal kronis/ Penyakit lain: Diabetes dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol juga dapat merusak ginjal/ Dehidrasi: Kurang cairan membuat fungsi ginjal menurun.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan (Kolesterol total 317 mg/dL). 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