

No. MR	: PNK20260200005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: EDY SETIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Januari 1977 / 49 Tahun 1 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 628129484185		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tensi dan kolesterol 150/ 90
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	Candesartan
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	1x seminggu
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Wine
Puasa	:	9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	180/124 mmHg
Nadi	:	80 x/menit
Napas	:	15 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	90.9 Kg
Tinggi Badan	:	180 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	28.1 / Obesitas
Lingkar Perut	:	98 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 28.1 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 98 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH/KRISIS HIPERTENSI
- PENURUNAN FUNGSI GINJAL

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²

No. MR	: PNK20260200005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: EDY SETIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Januari 1977 / 49 Tahun 1 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 628129484185		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

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

No. MR	: PNK20260200005	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: EDY SETIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Januari 1977 / 49 Tahun 1 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 628129484185		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/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.

CATATAN

- Untuk penanganan Krisis Hipertensi (180/124 mmHg) upayakan segera melakukan konsultasi dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Ginjal Hipertensi (Sp.PD-KGH) 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.
- 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.



Christiena Ova