

No. MR	: PNK20260200072	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: FIDELIS ELISATI WARUWU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1964 / 61 Tahun 4 Bulan 2 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628129520715		
Alamat Pasien	: Jln Dr, Makaliwe III/44, Grogol, Jakarta Barat 11450		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Diabetes - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: 3 tahun terakhir ini saya diabet.
Riwayat Penyakit Keluarga	: DM
Konsumsi Obat Rutin	: Glucovance
Alergi	: tidak ada alergi obat
Pola Makan	: 3x hari
Kebiasaan Olahraga	: 10.000 langkah tiap hari
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Wine 2 Minggu lalu
Puasa	: Terakhir makan jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 143/83 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 79 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik, leher kaku

KESIMPULAN

- IMT 26,7 (Overweight)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 97 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKANAN DARAH MENINGKAT
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- PENINGKATAN KREATININ DAN PENURUNAN EGFR
- PENINGKATAN PROFIL GULA DARAH
- GLUKOSA DALAM URIN

No. MR	: PNK20260200072	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: FIDELIS ELISATI WARUWU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1964 / 61 Tahun 4 Bulan 2 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628129520715		
Alamat Pasien	: Jln Dr, Makaliwe III/44, Grogol, Jakarta Barat 11450		

MEDICAL REPORT

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, serta konsumsi alkohol
- 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 7-8 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.

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 putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

No. MR	: PNK20260200072	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: FIDELIS ELISATI WARUWU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1964 / 61 Tahun 4 Bulan 2 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628129520715		
Alamat Pasien	: Jln Dr, Makaliwe III/44, Grogol, Jakarta Barat 11450		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENURUNAN FUNGSI GINJAL / KREATININ MENINGKAT, EGFR MENURUN

- 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 pengecekan secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

CATATAN

- Dari hasil pemeriksaan, didapatkan bahwa Bapak mengalami Sindrom Metabolik, karena telah memenuhi 3 tandanya yaitu: tekanan darah meningkat ($>130/85$ mmHg, hasil Bapak $143/83$ mmHg), lingkaran perut melebihi batas ideal (<90 cm, hasil Bapak 97 cm), serta Glukosa Darah Meningkat (>100 mg/dl, hasil Bapak 296 mg/dl). Lakukan anjuran yang diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan Bapak
- Hasil pemeriksaan gula darah Bapak mengalami peningkatan, disertai glukosa positif pada urin. Mengingat adanya riwayat diabetes yang Bapak alami, saat ini kondisinya belum terkontrol karena masih didapatkan hasil yang nilainya melewati nilai kriteria pengendalian Diabetes yang ditetapkan walaupun telah mengkonsumsi obat diabetes rutin. Disarankan untuk kontrol kembali dengan Dokter yang merawat Bapak untuk diberikan penyesuaian terapi diabetes serta penanganan lebih lanjut dari kondisi Bapak, untuk menghindari terjadinya komplikasi ke organ-organ lainnya. Tetap disarankan pula untuk melakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran, agar gula darah dapat turun dan terkontrol kembali.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Bapak masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Bapak dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengontrol gula darah agar kadar HDL dapat meningkat.

No. MR	: PNK20260200072	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: FIDELIS ELISATI WARUWU	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 1964 / 61 Tahun 4 Bulan 2 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628129520715		
Alamat Pasien	: Jln Dr, Makaliwe III/44, Grogol, Jakarta Barat 11450		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa fungsi ginjal Bapak mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar kreatinin yang meningkat dan eGFR yang menurun. Hal yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain karena adanya gangguan ginjal, dehidrasi atau kurang cairan, penyakit seperti diabetes yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu. Disarankan untuk cek ulang fungsi ginjal Bapak dalam 1-3 bulan kedepan, sambil memperbaiki pola makan serta aktivitas Bapak, dan mengontrol gula darah Bapak.
- Untuk keluhan kaku leher yang Bapak alami, dapat disebabkan oleh beberapa hal, misalnya kelelahan dan kurang istirahat, gangguan dari struktur otot tulang dan saraf seperti adanya kekakuan otot leher, gangguan metabolisme atau akibat penyakit tertentu lainnya. Bapak dapat mencoba mengatasinya dengan melakukan aktivitas fisik yang konsisten, jangan memaksakan diri untuk berolahraga berat, konsumsi vitamin B secara rutin, istirahat yang cukup, atur posisi dan lakukan stretching ketika bekerja (misalnya disela-sela waktu setelah duduk lama), bila perlu mengambil sesi physical therapy. Jika keluhan masih berlanjut, Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam/Dokter Spesialis Saraf untuk diberikan penanganan lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin, untuk saat ini direkomendasikan 1-3 bulan sekali, dan selanjutnya jika sudah terkontrol dapat dilakukan pengecekan 6-12 bulan sekali agar kondisi Bapak tetap dapat dipantau dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi atau Dokter Spesialis Penyakit Dalam / Dokter yang merawat Bapak untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow