

No. MR	: PNK20260200087	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: PARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juni 1981 / 44 Tahun 8 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285266922205		
Alamat Pasien	: Jl Poris Indah, Perumahan Poris Paradise Eksklusif Blok C8 No 8 RT02 RW.010 Kel.Poris Gaga Kec.Batu Ceper, Kota Tangerang 15122 Indonesia		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ;
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: ;
Alergi	: ;
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 4 kali gym
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 142/96 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 65 Kg
Tinggi Badan	: 166 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 23,6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 77,3 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN PROFIL GULA DARAH

No. MR	: PNK20260200087	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: PARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juni 1981 / 44 Tahun 8 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285266922205		
Alamat Pasien	: Jl Poris Indah, Perumahan Poris Paradise Eksklusif Blok C8 No 8 RT02 RW.010 Kel.Poris Gaga Kec.Batu Ceper, Kota Tangerang 15122 Indonesia		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- GLUKOSA DALAM URIN
- PENINGKATAN KREATININ DAN PENURUNAN EGFR
- PENURUNAN HDL

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; 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.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PENINGKATAN GLUKOSA / DIABETES

- 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.

No. MR	: PNK20260200087	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: PARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juni 1981 / 44 Tahun 8 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285266922205		
Alamat Pasien	: Jl Poris Indah, Perumahan Poris Paradise Eksklusif Blok C8 No 8 RT02 RW.010 Kel.Poris Gaga Kec.Batu Ceper, Kota Tangerang 15122 Indonesia		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

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).

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

No. MR	: PNK20260200087	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: PARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juni 1981 / 44 Tahun 8 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285266922205		
Alamat Pasien	: Jl Poris Indah, Perumahan Poris Paradise Eksklusif Blok C8 No 8 RT02 RW.010 Kel.Poris Gaga Kec.Batu Ceper, Kota Tangerang 15122 Indonesia		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan. Tekanan darah yang meningkat belum memastikan Bapak mengalami hipertensi. Kondisi peningkatan tekanan darah dapat terjadi karena beberapa faktor, antara lain karena kurangnya istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Faktor usia juga memainkan peran dalam proses peningkatan tekanan darah, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini, Bapak dapat melakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dalam 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Terapkan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup.
- Hasil pemeriksaan gula darah Bapak mengalami peningkatan, disertai glukosa positif pada urin. Mengingat adanya riwayat diabetes yang Bapak alami dan tidak minum obat rutin, saat ini kondisi diabetes Bapak belum terkontrol. Disarankan untuk segera berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar diberikan penanganan dan terapi sesuai dengan kondisi Bapak, untuk menghindari terjadinya komplikasi ke organ-organ lainnya. Tetap lakukan perubahan pola makan dan aktivitas fisik sesuai anjuran, di mana dengan penanganan yang tepat (kombinasi perubahan pola hidup serta terapi obat yang sesuai), maka 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	: PNK20260200087	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: PARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juni 1981 / 44 Tahun 8 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285266922205		
Alamat Pasien	: Jl Poris Indah, Perumahan Poris Paradise Eksklusif Blok C8 No 8 RT02 RW.010 Kel.Poris Gaga Kec.Batu Ceper, Kota Tangerang 15122 Indonesia		

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 lain 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.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan semakin meningkatnya tekanan darah Bapak yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang.
- 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. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow