

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500002                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : SUNARTO                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 Juni 1946 / 79 Tahun 10 Bulan 20 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 62811156300                              |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : JANTUNG                           |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Hipertensi                        |
| Konsumsi Obat Rutin       | : KOLESTEROL DAN HYPER TENSI        |
| Alergi                    | : -                                 |
| Pola Makan                | : 3x                                |
| Kebiasaan Olahraga        | : Jalan kaki setiap                 |
| Riwayat Merokok           | : -                                 |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                 |
| Puasa                     | : Terakhir jam 8 malam              |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 168/103 mmHg                      |
| Nadi                     | : 92 x/menit                        |
| Napas                    | : 12 x/menit                        |
| Saturasi Oksigen         | : 97%                               |
| Suhu                     | : 36.9°                             |
| Berat Badan              | : 83 Kg                             |
| Tinggi Badan             | : 170 Cm                            |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 28.7 / Obesitas                   |
| Lingkar Perut            | : 102 Cm                            |
| Pemeriksaan Fisik        | : Pinggang kiri sakit kadang kadang |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 28,7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 102 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI DERAJAT 2 (168/103 MMHG)
- PENINGKATAN KREATININ
- PREDIABETES
- ANEMIA

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500002                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : SUNARTO                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 Juni 1946 / 79 Tahun 10 Bulan 20 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 62811156300                              |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m<sup>2</sup>
- 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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan 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, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

#### 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 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.

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500002                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : SUNARTO                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 Juni 1946 / 79 Tahun 10 Bulan 20 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 62811156300                              |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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.

### PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ 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.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

### CEGAH PREDIABETES BERKEMBANG MENJADI DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 3 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

### ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500002                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : SUNARTO                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 Juni 1946 / 79 Tahun 10 Bulan 20 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 62811156300                              |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

### MEDICAL REPORT

#### SARAN

- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

#### MENCEGAH KADAR KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu sesuai kemampuan individu.
- 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).

#### CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan pemeriksaan yang telah Bapak Sunarto lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Obesitas, Hipertensi Stage 2 belum terkontrol baik, pemeriksaan laboratorium terdapat peningkatan kreatinin (fungsi ginjal menurun yang dapat berkaitan dengan nyeri pinggang yang bapak Sunarto alami), prediabetes, serta anemia sehingga kondisi anda saat ini disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam (Sp.PD/Sp.PD-KKV) atau Spesialis Jantung (Sp.JP) untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik karena anda memiliki riwayat hipertensi, kolesterol dan penyakit jantung.

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500002                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : SUNARTO                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 Juni 1946 / 79 Tahun 10 Bulan 20 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 62811156300                              |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

**MEDICAL REPORT****CATATAN**

- Tekanan darah Bapak Sunarto mengalami peningkatan yaitu 168/103 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 dan belum memenuhi target pengendalian hipertensi sesuai usia anda yaitu <140/80 mmHg sehingga anda disarankan harus rutin dan patuh minum obat darah tinggi yang berfungsi untuk membantu tubuh anda mengontrol tekanan darah agar tidak menimbulkan komplikasi seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal akibat tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik. Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin 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.
- Kadar gula darah Bapak Sunarto mengalami peningkatan yaitu HbA1c 6,4% yang berada pada kategori Prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan berupa GDP, GD2PP dan HbA1c minimal setiap 3 bulan sekali untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.
- Dari hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan hasil Hemoglobin Bapak Sunarto sedikit menurun dan disertai penurunan Hematokrit, MCV, MCH, dan MCHC yang mana dapat dikategorikan sebagai Anemia. Lakukan konsultasi rutin dan pemeriksaan hemoglobin rutin minimal setiap 6 bulan sekali dengan dokter untuk memantau kondisi anemia dan menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh anda. Jangan tunda ke rumah sakit apabila anda memiliki keluhan yang menetap berupa lemah, pusing, sesak napas, kulit pucat, rambut rontok untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.

|                    |                                            |                            |                             |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500002                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 May 2026               |
| Nama Pasien        | : SUNARTO                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 08 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 18 Juni 1946 / 79 Tahun 10 Bulan 20 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 62811156300                              |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : GADING SERPONG                           |                            |                             |

### MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari