

No. MR	: PNK20260500013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: LIES DUNGGIO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1952 / 73 Tahun 5 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289637418571		
Alamat Pasien	: JL. PONCOL RT 010 RW 001 NO 27 CIRACAS JAKARTA TIMUR		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hypertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Senam pagi 3x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan 17.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/77 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.9°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kondisi fisik fit, penglihatan plus 3 kiri dan kanan, pendengaran normal. Hypertensi

KESIMPULAN

- IMT 27,3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 97 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KREATININ DAN PENURUNAN EGFR
- PENINGKATAN HBA1C
- PENURUNAN HDL
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260500013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: LIES DUNGGIO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1952 / 73 Tahun 5 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6289637418571		
Alamat Pasien	: JL. PONCOL RT 010 RW 001 NO 27 CIRACAS JAKARTA TIMUR		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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 minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai 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 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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

PENINGKATAN KREATININ DAN PENURUNAN EGFR

- 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.

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.

No. MR	: PNK20260500013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: LIES DUNGGIO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1952 / 73 Tahun 5 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289637418571		
Alamat Pasien	: JL. PONCOL RT 010 RW 001 NO 27 CIRACAS JAKARTA TIMUR		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

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).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah yang rendah. Kadar kolesterol HDL Ibu harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.

No. MR	: PNK20260500013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 May 2026
Nama Pasien	: LIES DUNGGIO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 08 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 November 1952 / 73		Masinambow
	Tahun 5 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6289637418571		
Alamat Pasien	: JL. PONCOL RT 010 RW 001		
	NO 27 CIRACAS JAKARTA		
	TIMUR		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Ibu dapat dikategorikan sudah terkontrol (132/77 mmHg) karena memenuhi nilai target yang ditetapkan yaitu <140/80mmHg(nilai rujukan untuk Lansia). Namun, kecenderungan tekanan darah meningkat akan lebih tinggi terutama pada Lansia, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Tekanan darah juga dapat meningkat pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Lakukan pengecekan rutin agar kondisi tekanan darah Ibu dapat terus terkontrol dengan baik. Tetap minum obat yang diresepkan Dokter sesuai anjuran.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar kreatinin dalam darah Ibu mengalami peningkatan dan eGFR mengalami penurunan. Hal yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain karena adanya gangguan fungsi ginjal, dehidrasi atau kurang cairan, penyakit lain seperti kadar gula darah tinggi yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu. Disarankan untuk memeriksa ulang fungsi ginjal Ibu secara berkala, sambil memperbaiki pola makan serta aktivitas Ibu. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Ibu dapat ditangani dengan baik.
- Hasil pemeriksaan HbA1C Ibu meningkat dan berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, serta lakukan kontrol secara rutin.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Ibu. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena penyakit tertentu lainnya. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan buang air kecil (BAK) jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah, profil lipid serta gula darah setiap 6 bulan - 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.

No. MR	:	PNK20260500013	Tanggal Pengambilan Sampel	:	07 May 2026
Nama Pasien	:	LIES DUNGGIO	Tanggal Pengiriman Hasil	:	08 May 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	:	29 November 1952 / 73 Tahun 5 Bulan 9 Hari			
No. HP Pasien	:	6289637418571			
Alamat Pasien	:	JL. PONCOL RT 010 RW 001 NO 27 CIRACAS JAKARTA TIMUR			

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow