

No. MR	: PNK20260600010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 June 2026
Nama Pasien	: TATI HERAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Juni 1946 / 80 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628111222162		
Alamat Pasien	: JALAN TOPAZ RAYA NO. 11 PONDOK HIJAU GOLF GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: IRBESARTAN 150, NORVASC 5, SIMVASTATIN 20
Alergi	: AMOXICILLIN
Pola Makan	: 3
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/79 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 19 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 59 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 97.2 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pinggang sakit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 97.2 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI TERKONTROL 128/79 MMHG
- PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ DAN ASAM URAT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260600010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 June 2026
Nama Pasien	: TATI HERAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Juni 1946 / 80 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628111222162		
Alamat Pasien	: JALAN TOPAZ RAYA NO. 11 PONDOK HIJAU GOLF GADING SERPONG		

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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari 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 yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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 serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

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.
- 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) sesuai kemampuan individu.
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

No. MR	: PNK20260600010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 June 2026
Nama Pasien	: TATI HERAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Juni 1946 / 80 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628111222162		
Alamat Pasien	: JALAN TOPAZ RAYA NO. 11 PONDOK HIJAU GOLF GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/EGFR MENURUN/ 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.

KENDALIKAN PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Hindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, dan buah.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

CATATAN

- Hipertensi yang Ny. Tati Herawati alami saat ini sudah terkontrol dengan baik dengan tekanan darah yaitu 128/79 mmHg yang sudah sesuai dengan target tekanan darah pasien hipertensi usia >60th dengan target tekanan darah <140/80 mmHg sehingga Ny. Tati Herawati serta kadar lemak darah yang terkontrol baik sehingga Ny. Tati Herawati tetap disarankan untuk mempertahankan kepatuhan minum obat hipertensi dan kolesterol sesuai resep dokter yang merawat anda agar kondisi anda tetap dalam keadaan stabil dalam upaya menjaga organ vital anda dari komplikasi akibat hipertensi seperti stroke, jantung/kardiovaskular, dan gagal ginjal. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dokter yang merawat anda.

No. MR	: PNK20260600010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 June 2026
Nama Pasien	: TATI HERAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 June 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Juni 1946 / 80 Tahun 0 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 628111222162		
Alamat Pasien	: JALAN TOPAZ RAYA NO. 11 PONDOK HIJAU GOLF GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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 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.
- Hasil menunjukkan asam urat Anda melebihi batas normal yaitu 8,4 mg/dL (normal <6 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan pengobatan asam urat sesuai resep dokter dan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak. Rutin kontrol kadar asam urat minimal bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin/penurunan eGFR yaitu Penyakit ginjal: Gangguan ginjal kronis/ Dehidrasi: Kurang cairan membuat fungsi ginjal menurun/ Penyakit lain: Asam Urat, Diabetes dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol juga dapat merusak ginjal sehingga anda disarankan konsultasi Ke Sp.PD/ Sp.PD-KGH untuk evaluasi lebih lanjut karena anda juga mengalami gejala nyeri pinggang.



dr. Putu Devie Sri Astari