

No. MR	: PNK20260700004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 July 2026
Nama Pasien	: HENDRIK USMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Agustus 1951 / 74 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 628128787867		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA BLOK D 2 NOMOR 9		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: SARAP KEJEPIT DI TULAK EKOR, LEMAK PERUT TEBAL, LUTUT SUKA SAKIT DUA DUA NYA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: FLIMTY
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 - 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tidak pernah
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Puasa dari jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 143/92 mmHg
Nadi	: 66 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 78.9 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.0 / Obesitas
Lingkar Perut	: 98.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: SARAP KEJEPIT DI TULAK EKOR 15 tahun yang lalu, LEMAK PERUT TEBAL, LUTUT SUKA SAKIT DUA DUA NYA

KESIMPULAN

- Lingkar perut berlebih 98.5 cm (normal pada laki-laki < 90cm)
- Indeks massa tubuh 28.0 (obesitas)
- Tekanan darah tinggi
- Leukosit darah sedikit meningkat
- Ureum dan kreatinin meningkat, eGFR menurun 45 (berdasarkan KDIGO (Kidney Disease: Improving Global Outcomes) masuk dalam kategori CKD stage 3a)
- Kolesterol total dan LDL meningkat
- HbA1c sedikit meningkat

No. MR	: PNK20260700004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 July 2026
Nama Pasien	: HENDRIK USMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Agustus 1951 / 74 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 628128787867		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA BLOK D 2 NOMOR 9		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- Leukosit dalam urin (+)

SARAN

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 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).

TEKANAN DARAH TINGGI

- Kontrol tekanan darah melalui diet rendah garam, rutin berolahraga, menjaga berat badan ideal, menghindari rokok, serta mengelola stres.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- 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 nenas 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).

No. MR	: PNK20260700004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 July 2026
Nama Pasien	: HENDRIK USMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Agustus 1951 / 74 Tahun 10 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 628128787867		
Alamat Pasien	: TAMAN KENCANA BLOK D 2 NOMOR 9		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Ureum dan creatinin meningkat, eGFR menurun, segera konsultasikan ke penyakit dalam untuk mendapatkan penanganan berkelanjutan.

CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk program yang aman dan sesuai.
- Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Pasien perlu pemantauan rutin untuk kontrol tekanan darah, lemak darah, gula darah minimal 1 bulan sekali secara berkala dan konsultasikan pada dokter.
- Kadar asam urat dalam darah sedikit meningkat namun kondisi ini bisa dicegah berkembang menjadi Hiperurisemia dengan melakukan diet rendah purin.
- Leukosituria adalah kondisi medis yang ditandai dengan adanya sel darah putih (leukosit) berlebih dalam urine, yang secara normal seharusnya sangat sedikit atau tidak ada sama sekali. Keadaan ini umumnya merupakan respons kekebalan tubuh terhadap infeksi atau peradangan di saluran kemih. Konsultasikan ke dokter spesialis urologi untuk mengetahui penyebab dan mendapatkan penanganan dengan tepat.



dr. Noer Muhammad Riansyah R