

No. MR	: PNK20260700029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 July 2026
Nama Pasien	: SITI AMINAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Maret 1973 / 53 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6282210703308		
Alamat Pasien	: RUMAH NO.65, GANG PANITIA 1, KP. LEBAK RT 10/02. DESA LEBAK WANGI, KEC. SEPATAN TIMUR, KAB. TANGERANG, BANTEN. 15520		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Lutut - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: HIPERTENSI, MAAG, PRE-DIABETES
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPIN, LANSOPRAZOL
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2- 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: tiap hari jalan kaki
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 3 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 144/92 mmHg
Nadi	: 78 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 92 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- Lingkar perut berlebih (normalnya pada wanita <80cm)
- IMT berat badan normal
- Hipertensi grade 1 (TD = 144/92 mmHg)
- Leukosit darah meningkat
- Ureum meningkat
- Asam urat meningkat
- Kolesterol total, trigliserida, LDL meningkat

No. MR	: PNK20260700029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 July 2026
Nama Pasien	: SITI AMINAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Maret 1973 / 53 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6282210703308		
Alamat Pasien	: RUMAH NO.65, GANG PANITIA 1, KP. LEBAK RT 10/02. DESA LEBAK WANGI, KEC. SEPATAN TIMUR, KAB. TANGERANG, BANTEN. 15520		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- GDP, GD2PP, kadar HbA1c meningkat
- Glukosa dalam urin +3

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).

MENGELOLA HIPERTENSI SECARA EFEKTIF

- 1. Pengaturan Pola Makan (Diet Sehat)
 - Kurangi Garam: Batasi makanan tinggi natrium, makanan olahan, dan makanan cepat saji.
 - Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension): Fokus pada konsumsi buah, sayuran, biji-bijian utuh, dan protein tanpa lemak.
 - Perbanyak Kalium: Makanan seperti pisang, alpukat, dan kentang membantu tubuh mengeluarkan kelebihan garam melalui urine.
 - Batasi Kafein dan Alkohol: Hindari konsumsi kopi berlebih dan batasi atau hindari konsumsi alkohol.
- 2. Gaya Hidup dan Aktivitas Fisik
 - Olahraga Rutin: Lakukan aktivitas aerobik ringan seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang selama minimal 150 menit per minggu.

No. MR	: PNK20260700029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 July 2026
Nama Pasien	: SITI AMINAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Maret 1973 / 53 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6282210703308		
Alamat Pasien	: RUMAH NO.65, GANG PANITIA 1, KP. LEBAK RT 10/02. DESA LEBAK WANGI, KEC. SEPATAN TIMUR, KAB. TANGERANG, BANTEN. 15520		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Jaga Berat Badan Ideal: Penurunan berat badan yang berlebih terbukti efektif menurunkan tekanan darah ke tingkat yang lebih aman.
- Kelola Stres: Praktikkan teknik relaksasi, meditasi, atau yoga untuk menjaga kestabilan emosi.
- 3. Pemantauan dan Pengobatan
- Pantau Mandiri: Sediakan alat pengukur tensi (tensi meter) di rumah agar Anda dapat memantau tekanan darah secara berkala.
- Patuh Minum Obat: Jika dokter telah meresepkan obat penurun tekanan darah, konsumsilah secara rutin dan jangan menghentikannya tanpa instruksi dokter.
- Konsultasi Terjadwal: Lakukan pemeriksaan rutin dengan dokter spesialis jantung atau dokter umum untuk mengevaluasi efektivitas pengobatan dan gaya hidup Anda.

MENURUNKAN ASAM URAT

- Batasi Asupan Purin: Hindari makanan pemicu utama seperti jeroan (hati, ginjal), daging merah, dan makanan laut tertentu (sarden, makarel).
- Perbanyak Minum Air Putih: Minum setidaknya 2 hingga 3 liter air setiap hari membantu ginjal Anda membilas asam urat berlebih keluar dari tubuh melalui urine.
- Konsumsi Makanan Pendukung:
- * Buah Ceri: Mengandung senyawa antosianin yang membantu mengurangi peradangan.
- * Vitamin C: Buah seperti jeruk, kiwi, dan tomat dapat membantu mengurangi kadar asam urat dalam darah.
- * Sayuran Sehat: Anda bisa mengonsumsi sayuran hijau, mentimun, wortel, dan kentang.
- Hindari Alkohol dan Gula Berlebih: Bir dan minuman tinggi fruktosa (seperti soda dan jus kemasan) telah terbukti secara klinis dapat meningkatkan risiko serangan asam urat.
- Pertahankan Berat Badan Ideal: Kelebihan berat badan dapat meningkatkan produksi asam urat dan memberikan tekanan ekstra pada sendi Anda.

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.

No. MR	: PNK20260700029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 July 2026
Nama Pasien	: SITI AMINAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Maret 1973 / 53 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6282210703308		
Alamat Pasien	: RUMAH NO.65, GANG PANITIA 1, KP. LEBAK RT 10/02. DESA LEBAK WANGI, KEC. SEPATAN TIMUR, KAB. TANGERANG, BANTEN. 15520		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

PENGATURAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DIABETES MELITUS

- Pilih Karbohidrat Kompleks: Ganti nasi putih dengan karbohidrat yang lebih lambat dicerna seperti nasi merah, gandum utuh, atau oatmeal agar lonjakan gula darah lebih terkontrol
- Perbanyak Serat: Konsumsi sayuran hijau dan buah dengan indeks glikemik rendah seperti apel, jeruk, atau pir.
- Hindari buah yang terlalu matang karena kandungan gulanya lebih tinggi.
- Kurangi Gula dan Lemak: Hindari makanan dan minuman manis kemasan, makanan yang digoreng, dan batasi asupan garam harian Anda.
- Pantau Gula Darah Rutin: Selalu sediakan alat pengukur mandiri dan rutin berkonsultasi dengan dokter untuk menyesuaikan dosis obat.
- Waspada Luka: Karena penyembuhan luka pada penderita diabetes cenderung lebih lambat, selalu gunakan alas kaki dan jaga kebersihan untuk mencegah infeksi kulit.

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.
- Ureum tinggi artinya kadar limbah hasil metabolisme protein di dalam darah berada di atas batas normal. Kondisi ini sering kali menjadi indikator utama adanya gangguan atau penurunan fungsi organ ginjal, sehingga ginjal tidak mampu menyaring dan membuang zat sisa tersebut dengan optimal. Selain masalah pada ginjal, ureum tinggi bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti:

No. MR	: PNK20260700029	Tanggal Pengambilan Sampel	: 20 July 2026
Nama Pasien	: SITI AMINAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 21 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Maret 1973 / 53 Tahun 4 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6282210703308		
Alamat Pasien	: RUMAH NO.65, GANG PANITIA 1, KP. LEBAK RT 10/02. DESA LEBAK WANGI, KEC. SEPATAN TIMUR, KAB. TANGERANG, BANTEN. 15520		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 1. Dehidrasi: Kurangnya cairan tubuh dapat membuat konsentrasi ureum di dalam darah meningkat.
- 2. Pola makan: Konsumsi makanan yang mengandung protein berlebihan.
- 3. Kondisi medis lain: Perdarahan pada saluran pencernaan (seperti lambung), gagal jantung, diabetes, atau penyumbatan pada saluran kemih.
- Konsultasikan dengan dokter penyakit dalam jika ada keluhan lebih lanjut
- Glukosa urine adalah pemeriksaan untuk mendeteksi ada atau tidaknya kandungan gula (glukosa) di dalam urine. Normalnya, hasil tes glukosa urine adalah negatif karena ginjal menyaring dan menyerap kembali gula ke dalam darah. Jika hasilnya positif, kondisi ini disebut glikosuria.
- Pasien perlu pemantauan rutin untuk kontrol tekanan darah, lemak darah, gula darah minimal 1 bulan sekali secara berkala dan konsultasikan pada dokter.



dr. Noer Muhammad Riansyah R