

No. MR	: PNK20260800024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 August 2026
Nama Pasien	: FIFI SUNITUTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 1962 / 64 Tahun 1 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6281882826288		
Alamat Pasien	: JL BUKIT HIJAU VII NO 12 PONDOK PINANG KEBAYORAN LAMA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: HIPERTEN DM CAD
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung, dm
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPIN CLOPIDOGREL BISOPROLOL BIOPREXUM PIOGLITASON
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak ada
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: 20.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/83 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tidak ada

KESIMPULAN

- Lingkar perut 85 cm berlebih (normal pada perempuan <80cm)
- Indeks massa tubuh/IMT berat badan normal
- Kadar kreatinin meningkat
- Kadar eGFR menurun (masuk kategori CKD G3a/mild to moderate) berdasarkan guideline KDIGO 2024
- Total kolesterol meningkat

No. MR	: PNK20260800024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 August 2026
Nama Pasien	: FIFI SUNITUTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 1962 / 64 Tahun 1 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6281882826288		
Alamat Pasien	: JL BUKIT HIJAU VII NO 12 PONDOK PINANG KEBAYORAN LAMA		

MEDICAL REPORT

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).
- KADAR KREATININ MENINGKAT DAN eGFR MENURUN
- 1. Pengaturan Makanan dan Nutrisi
- Kurangi garam: Batasi natrium untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah penumpukan cairan.
- Batasi protein: Sesuaikan asupan protein dengan stadium penyakit agar tidak memperberat fungsi ginjal.
- Batasi kalium dan fosfor: Hindari makanan tinggi kalium seperti pisang atau alpukat jika kadar dalam darah tinggi.
- Kontrol cairan: Atur jumlah minum harian sesuai dengan anjuran dokter atau jumlah produksi urine.
- 2. Perubahan Gaya Hidup
- Hindari rokok: Menjaga kesehatan pembuluh darah dan fungsi jantung.
- Rutin berolahraga: Lakukan aktivitas fisik ringan secara teratur sesuai kemampuan.
- Hindari obat bebas sembarangan: Jangan sering mengonsumsi obat antinyeri golongan NSAID tanpa resep dokter.
- Kontrol penyakit penyerta: Jaga stabilnya tekanan darah dan kadar gula darah jika memiliki diabetes.
- Kontrol rutin ke dokter penyakit dalam.

No. MR	: PNK20260800024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 10 August 2026
Nama Pasien	: FIFI SUNITUTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 1962 / 64 Tahun 1 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6281882826288		
Alamat Pasien	: JL BUKIT HIJAU VII NO 12 PONDOK PINANG KEBAYORAN LAMA		

MEDICAL REPORT

SARAN

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 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

- 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.
- Pasien Penyakit Ginjal Kronis (CKD) sangat penting agar pasien rutin kontrol ke dokter. Kontrol rutin berguna untuk memantau fungsi ginjal, mencegah perburukan penyakit, mengatur dosis obat, serta mendeteksi komplikasi lebih dini.



dr. Noer Muhammad Riansyah R