

|                    |                                                                            |                            |                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260800033                                                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 15 August 2026           |
| Nama Pasien        | : ABU THOLIB                                                               | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 16 August 2026           |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 6 Mei 1984 / 42 Tahun 3 Bulan 10 Hari                                    |                            |                            |
| No. HP Pasien      | : 6281909522645                                                            |                            |                            |
| Alamat Pasien      | : JALAN MESJID ALMABRUK<br>NO. 12 RT. 12 RW.03<br>BALEKAMBANG, KRAMAT JATI |                            |                            |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                          |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Ibu : DM, Ayah: Penyakit paru paru         |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                          |
| Alergi                    | : -                                          |
| Pola Makan                | : 2x sehari                                  |
| Kebiasaan Olahraga        | : 4x dalam seminggu Gym                      |
| Riwayat Merokok           | : Ya, 6-8 batang per hari                    |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Tidak                                      |
| Puasa                     | : Terakhir makan pukul 21.00                 |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| Tekanan Darah            | : 123/76 mmHg              |
| Nadi                     | : 94 x/menit               |
| Napas                    | : 18 x/menit               |
| Saturasi Oksigen         | : 97%                      |
| Suhu                     | : 36.4°                    |
| Berat Badan              | : 117 Kg                   |
| Tinggi Badan             | : 167 Cm                   |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 42.0 / Obesitas          |
| Lingkar Perut            | : 119 Cm                   |
| Pemeriksaan Fisik        | : Nyeri di area sikut kiri |

### KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 42 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 119 CM / LINGKAR PERUT UNTUK LAKI-LAKI <90 CM
- PENINGKATAN KREATININ
- PENURUNAN eGFR
- PENINGKATAN SGOT DAN SGPT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN LDL
- PENURUNAN GULA DARAH PUASA
- PENINGKATAN HBA1C

|                    |                                                                            |                            |                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260800033                                                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 15 August 2026           |
| Nama Pasien        | : ABU THOLIB                                                               | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 16 August 2026           |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 6 Mei 1984 / 42 Tahun 3 Bulan 10 Hari                                    |                            |                            |
| No. HP Pasien      | : 6281909522645                                                            |                            |                            |
| Alamat Pasien      | : JALAN MESJID ALMABRUK<br>NO. 12 RT. 12 RW.03<br>BALEKAMBANG, KRAMAT JATI |                            |                            |

### MEDICAL REPORT

#### KESIMPULAN

- TERDAPAT PROTEIN URIN (+)
- TERDAPAT KETON URIN (+)

#### SARAN

##### MENURUNKAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

- Diet rendah kalori yang terdiri dari buah-buahan dan sayuran ( 5 porsi/hari), biji-bijian ( 6 porsi/hari), ikan, dan daging tanpa lemak.
- Kurangi makanan tinggi lemak jenuh dan trans seperti makanan gorengan, margarin, mentega, santan, makanan olahan, daging berlemak, makanan cepat saji
- Batasi Gula dan Karbohidrat seperti makanan manis, minuman bersoda, serta ganti karbohidrat sederhana (seperti nasi putih atau roti putih) dengan karbohidrat kompleks seperti beras merah, gandum, atau oatmeal.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik untuk meningkatkan HDL seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Perbanyak Omega-3 seperti ikan berlemak dua kali seminggu, seperti salmon, sarden, atau makarel.
- Konsumsi makanan tinggi Serat seperti sayuran dan buah-buahan untuk memperlambat penyerapan lemak dan gula di dalam usus.
- Jaga berat badan ideal, turunkan berat badan karena kalori ekstra akan diubah tubuh menjadi trigliserida dan disimpan sebagai lemak.
- Lakukan aktivitas fisik
- Hindari merokok dan alkohol

##### MENJAGA KADAR GULA DARAH AGAR TETAP STABIL

- Atur pola makan sehat dan teratur, pilih karbohidrat kompleks dan makanan dengan indeks glikemik rendah seperti beras merah, gandum utuh (oats), atau quinoa untuk mencegah lonjakan gula darah
- Perbanyak serat seperti sayur dan buah-buahan dan protein
- Atur porsi makan lebih baik porsi kecil namun sering
- Batasi konsumsi gula tambahan pada penderita diabetes mellitus yaitu kurang dari 30 gram (2 sdm) perhari
- Lakukan pemantauan mandiri dengan pengecekan kadar gula darah rutin di rumah

|                    |                                                                            |                            |                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260800033                                                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 15 August 2026           |
| Nama Pasien        | : ABU THOLIB                                                               | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 16 August 2026           |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 6 Mei 1984 / 42 Tahun 3 Bulan 10 Hari                                    |                            |                            |
| No. HP Pasien      | : 6281909522645                                                            |                            |                            |
| Alamat Pasien      | : JALAN MESJID ALMABRUK<br>NO. 12 RT. 12 RW.03<br>BALEKAMBANG, KRAMAT JATI |                            |                            |

### MEDICAL REPORT

#### SARAN

- Rutin konsumsi obat diabetes sesuai anjuran dokter agar gula darah tetap stabil

#### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan olahraga 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

#### CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kreatinin 1.49 mg/dL dan penurunan eGFR 60. Kreatinin adalah produk sisa limbah dari metabolisme otot yang terbentuk dari pemecahan kreatin (senyawa penyedia energi otot) dan sebagian kecil dari konsumsi protein. Zat ini normalnya disaring oleh ginjal dan dikeluarkan dari tubuh melalui urine. Pada seseorang yang rutin melakukan gym kadar ini dapat meningkat karena massa otot yang besar, olahraga beban intens yang merusak jaringan otot, serta konsumsi suplemen creatine.
- Sedangkan, eGFR (Estimated Glomerular Filtration Rate atau Estimasi Laju Filtrasi Glomerulus) adalah parameter laboratorium untuk mengukur seberapa baik fungsi ginjal dalam menyaring limbah dan cairan dari dalam darah. Hasil eGFR yaitu 60, dikategorikan sebagai penurunan fungsi ginjal yang sedikit menurun. Konsultasikan hasil pemeriksaan ke dokter Penyakit Dalam subspesialis Ginjal dan Hipertensi.

|                    |                                                                            |                            |                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260800033                                                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 15 August 2026           |
| Nama Pasien        | : ABU THOLIB                                                               | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 16 August 2026           |
| Jenis Kelamin      | : Male                                                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 6 Mei 1984 / 42 Tahun 3 Bulan 10 Hari                                    |                            |                            |
| No. HP Pasien      | : 6281909522645                                                            |                            |                            |
| Alamat Pasien      | : JALAN MESJID ALMABRUK<br>NO. 12 RT. 12 RW.03<br>BALEKAMBANG, KRAMAT JATI |                            |                            |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan SGOT 40.1 U/L dan peningkatan SGPT 59.8 U/L. SGOT dan SGPT merupakan enzim yang sangat penting untuk mendeteksi kesehatan dan adanya kerusakan pada organ hati. Kadar yang tinggi dalam darah sering kali menjadi tanda adanya peradangan, kerusakan pada sel hati, atau penyakit pada hati seperti hepatitis dan perlemakan hati. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut dan penanganan yang tepat.
- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kolesterol total 240 mg/dL dan peningkatan LDL 157 mg/dL. Hindari makanan tinggi lemak jenuh dan trans, konsumsi makanan tinggi lemak baik, perubahan pola makan sehat, gaya hidup sehat, tingkatkan aktivitas fisik, hindari rokok dan alkohol. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam untuk mendapatkan terapi yang tepat.
- Pada hasil pemeriksaan didapatkan peningkatan HbA1C 6% (Pre-diabetes atau risiko diabetes mellitus). HbA1c (Hemoglobin A1c) adalah tes darah untuk mengukur rata-rata kadar gula darah selama 2-3 bulan terakhir. Maka, disarankan untuk mengulang hasil HbA1C setelah 3 bulan. Sedangkan, penurunan Gula darah puasa 69 mg/dL, dapat terjadi karena puasa yang terlalu lama sebelum pemeriksaan. Pemeriksaan gula darah puasa dapat diulangi dengan puasa selama 8-12 jam sebelum pemeriksaan. Lakukanlah diet rendah kalori, batasi konsumsi gula darah puasa, dan terapkan pola hidup sehat.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah