

No. MR	: PNK20260800064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 August 2026
Nama Pasien	: MOZES J TALAKUA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Juli 1965 / 61 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288718382		
Alamat Pasien	: KOMPLEKS LIMUS PRATAMA REGENCY BLOK H2 NO. 9 JLN. PEKALONGAN CILEUNGSI BOGOR (BELAKANG KOTA WISATA CIBUBUR)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: OBAT KOLESTEROL
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: 2 hari lalu
Puasa	: Terakhir makan jam 10

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 130/89 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 73 Kg
Tinggi Badan	: 161 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 100 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- Lingkar perut 100 cm melebihi batas normal (normal pada wanita <80 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan obesitas
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kadar HDL menurun
- Kreatinin meningkat, eGFR menurun (menurut KDIGO 2024 termasuk dalam CKD grade G2)
- Kadar GD2PP dan HbA1c meningkat, glukosa +3 dalam urin

No. MR	: PNK20260800064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 August 2026
Nama Pasien	: MOZES J TALAKUA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Juli 1965 / 61 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288718382		
Alamat Pasien	: KOMPLEKS LIMUS PRATAMA REGENCY BLOK H2 NO. 9 JLN. PEKALONGAN CILEUNGSI BOGOR (BELAKANG KOTA WISATA CIBUBUR)		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL DAN OBESITAS

- 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 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).
- PENURUNAN KADAR eGFR DAN PENINGKATAN KREATININ
- Pengaturan Diet Khusus
- 1. Batasi garam (natrium): Kurangi konsumsi garam maksimal satu sendok teh per hari untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah penumpukan cairan.

No. MR	: PNK20260800064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 August 2026
Nama Pasien	: MOZES J TALAKUA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Juli 1965 / 61 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288718382		
Alamat Pasien	: KOMPLEKS LIMUS PRATAMA REGENCY BLOK H2 NO. 9 JLN. PEKALONGAN CILEUNGSI BOGOR (BELAKANG KOTA WISATA CIBUBUR)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 2. Atur asupan protein: Batasi jumlah protein sesuai anjuran dokter agar tidak menumpuk zat sisa dalam darah.
- 3. Batasi kalium dan fosfor: Kurangi makanan tinggi kalium (seperti pisang atau kentang) dan fosfor (seperti produk olahan) bila disarankan oleh tenaga medis.
- 4. Kontrol cairan: Sesuaikan jumlah minum air putih harian berdasarkan produksi urine dan Stadium CKD Anda.
- Gaya Hidup Sehat
- 1. Hindari obat antinyeri sembarangan: Jauhi obat jenis NSAID (seperti ibuprofen atau asam mefenamat) karena dapat merusak fungsi ginjal lebih jauh.
- 2. Rutin berolahraga: Lakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki selama 150 menit per minggu untuk menjaga kesehatan jantung.
- 3. Hindari rokok dan batasi alkohol: Kebiasaan ini memperberat kerja pembuluh darah dan organ ginjal.
- 4. Kontrol penyakit penyerta: Jaga kadar gula darah dan tekanan darah agar tetap stabil secara rutin.
- PENINGKATAN KADA HbA1c dan GD2PP
- Pengaturan Makanan
- 1. Pilih karbohidrat kompleks seperti nasi merah, havermut, atau ubi alih-alih nasi putih atau roti manis.
- 2. Perbanyak porsi sayur dan buah segar yang kaya serat. Batasi konsumsi gula, garam, dan minyak secara ketat setiap hari.
- 3. Hindari makanan olahan dan minuman manis dalam kemasan.
- Gaya Hidup Aktif
- 1. Lakukan olahraga ringan secara rutin, seperti jalan kaki atau bersepeda. Targetkan waktu bergerak 150 menit dalam seminggu.
- 2. Jaga berat badan agar tetap ideal dan tidak berlebih.
- 3. Kelola stres pikiran dengan baik karena memengaruhi hormon gula darah.
- Pemantauan Rutin
- 1. Cek kadar gula darah secara berkala di rumah atau klinik.

No. MR	: PNK20260800064	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 August 2026
Nama Pasien	: MOZES J TALAKUA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Juli 1965 / 61 Tahun 1 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288718382		
Alamat Pasien	: KOMPLEKS LIMUS PRATAMA REGENCY BLOK H2 NO. 9 JLN. PEKALONGAN CILEUNGI BOGOR (BELAKANG KOTA WISATA CIBUBUR)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 2. Minum obat atau insulin sesuai aturan dokter.
- 3. Periksa kesehatan secara rutin ke fasilitas medis terdekat.
- 4. Jaga kebersihan kaki untuk menghindari luka parah.

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.



dr. Noer Muhammad Riansyah R