

No. MR	: PNK20260800071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: ALI ZAENAL ABIDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1968 / 58 Tahun 7 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288748610		
Alamat Pasien	: KOMPLEK BUMI PELITA KENCANA BLOK C 2, NO 8, PONDOK CABE UDIK TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Pinggang - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: SYARAF KEJEPIT
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 21.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 125/73 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.0°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 88 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Riwayat Diabetes, Saraf kejepit, fisik fit, penglihatan normal, pendengaran normal.

KESIMPULAN

- Lingkar perut 88 cm normal (normal pada pria < 90 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan normal
- Tanda-tanda vital dalam batas normal
- Kadar Hb sedikit menurun (anemia ringan)
- Kadar ureum dan kreatinin meningkat, kadar eGFR menurun (termasuk CKD grade G2 menurut KDIGO 2024)
- Kadar HDL menurun

No. MR	: PNK20260800071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: ALI ZAENAL ABIDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1968 / 58 Tahun 7 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288748610		
Alamat Pasien	: KOMPLEK BUMI PELITA KENCANA BLOK C 2, NO 8, PONDOK CABE UDIK TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- Kadar GDP, TTGO, HbA1c meningkat, glukosa dalam urin +3

SARAN

ANEMIA RINGAN

- Konsumsi Makanan Kaya Zat BesiZat besi adalah komponen utama pembentuk hemoglobin.
- Fokuskan menu harian Anda pada:Sumber Hewani (Zat Besi Heme): Lebih cepat diserap tubuh, seperti hati sapi/ayam, daging merah, kerang, ikan tuna, dan sarden.Sumber Nabati (Zat Besi Non-Heme): Bayam, brokoli, tahu, kacang merah, dan coklat hitam.
- Tingkatkan Penyerapan dengan Vitamin C
- Vitamin C membantu tubuh menyerap zat besi non-heme dari sayuran secara maksimal.Selalu dampingi makanan Anda dengan buah seperti jeruk, jambu biji, stroberi, atau kiwi.Anda juga bisa meminum jus alami penambah Hb seperti kombinasi jus bit, jeruk, dan wortel.
- Penuhi Kebutuhan Asam Folat dan Vitamin B12
- Kekurangan nutrisi ini dapat mengganggu pembentukan sel darah merah yang sehat.Makan telur, alpukat, kuaci, dan sereal yang telah difortifikasi.
- Hindari Penghambat Zat Besi saat Makan
- Batasi teh, kopi, dan susu setidaknya 1-2 jam sebelum dan setelah makan besar. Kandungan tanin dan kalsium di dalamnya dapat mengikat zat besi sehingga gagal diserap oleh tubuh.
- Konsumsi Suplemen Penambah Darah (Jika Diperlukan)
- Jika perubahan pola makan dirasa kurang mencukupi, penggunaan suplemen zat besi oral yang tersedia di apotek dapat dipertimbangkan. Pemilihan produk serta aturan penggunaannya sebaiknya senantiasa disesuaikan dengan petunjuk pada kemasan produk atau arahan dari tenaga medis.
- KADAR UREUM DAN KREATININ MENNINGKAT, eGFR MENURUN
- Pasien Penyakit Ginjal Kronis (CKD) perlu menjaga pola makan, mengontrol tekanan darah, dan menghindari obat-obatan yang merusak ginjal.
- Pengaturan Makanan dan Nutrisi
- 1. Batasi garam: Kurangi natrium untuk mencegah tekanan darah tinggi dan penumpukan cairan.
- 2. Atur protein: Batasi asupan protein sesuai stadium penyakit untuk mengurangi beban kerja ginjal.

No. MR	: PNK20260800071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: ALI ZAENAL ABIDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1968 / 58 Tahun 7 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288748610		
Alamat Pasien	: KOMPLEK BUMI PELITA KENCANA BLOK C 2, NO 8, PONDOK CABE UDIK TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 3. Batasi kalium dan fosfor: Kurangi makanan tinggi kalium (seperti pisang atau kentang) dan fosfor jika disarankan oleh dokter.
- 4. Kontrol cairan: Batasi jumlah minum harian terutama jika produksi urine sudah berkurang.
- Gaya Hidup dan Pengobatan
- 1. Kontrol tekanan darah dan gula darah: Jaga kadar gula darah dan tekanan darah tetap stabil agar kerusakan ginjal tidak cepat memburuk.
- 2. Hindari obat pereda nyeri sembarangan: Jauhi penggunaan jangka panjang obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) tanpa resep.
- 3. Berhenti merokok: Hindari rokok dan batasi konsumsi alkohol demi kesehatan pembuluh darah.
- 4. Rutin konsultasi: Lakukan pemeriksaan fungsi ginjal (GFR) secara berkala ke dokter spesialis.

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).
- KADAR GDP, HbA1c, TTGO MENINGKAT
- Pola Makan dan Diet (Prinsip 3J)
- 1. Jadwal: Makan secara teratur 3 kali sehari dan tambahkan 2-3 kali camilan sehat jika perlu; jangan lewatkan waktu makan.
- 2. Jumlah: Atur porsi makan dengan komposisi ideal setengah piring sayur, seperempat karbohidrat, dan seperempat protein.
- 3. Jenis: Pilih karbohidrat kompleks seperti beras merah, oatmeal, atau ubi, serta perbanyak serat dari sayur dan buah segar utuh (bukan jus).

No. MR	: PNK20260800071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: ALI ZAENAL ABIDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1968 / 58 Tahun 7 Bulan 25 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288748610		
Alamat Pasien	: KOMPLEK BUMI PELITA KENCANA BLOK C 2, NO 8, PONDOK CABE UDIK TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi: Hindari makanan dan minuman tinggi gula, karbohidrat sederhana (nasi putih, roti tawar putih), serta makanan berlemak tinggi atau digoreng.
- Aktivitas Fisik dan Olahraga
 1. Lakukan olahraga ringan secara rutin seperti jalan cepat, senam, atau bersepeda.
 2. Targetkan total durasi minimal 150 menit per minggu, dibagi menjadi 3 hingga 5 sesi latihan.
- Pengobatan dan PemantauanKonsumsi obat penurun gula darah atau insulin secara disiplin sesuai resep dan anjuran dokter.
 1. Pantau kadar gula darah secara mandiri atau rutin di fasilitas kesehatan.
 2. Jaga kebersihan dan periksa kaki setiap hari untuk mewaspadai adanya luka kecil.
- Gaya Hidup Sehat
 1. Minum air putih yang cukup, sekitar 8 gelas atau 2 liter per hari.
 2. Berhenti merokok dan hindari konsumsi minuman beralkohol.Kelola stres dengan baik melalui relaksasi atau hobi, serta cukup tidur 7-9 jam setiap malam.

CATATAN

- Pasien disarankan untuk konsultasi lebih lanjut dengan dokter spesialis penyakit dalam terkait hasil lab yang mengarah ke arah CKD dan DM untuk mendapatkan penanganan yang komprehensif.



dr. Noer Muhammad Riansyah R