

No. MR	: PNK20260800085	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: GUSTINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1945 / 81 Tahun 0 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6281298476823		
Alamat Pasien	: jl pejaten raya blok A/24,pejaten - jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Jalan pagi
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 21.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/71 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Hipertensi, Badan lagi lemes, penglihatan normal, pendengaran normal.

KESIMPULAN

- Lingkar perut 80cm (normal pada wanita <80 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan normal
- Tanda-tanda vital / TTV dalam batas normal
- Kadar kreatinin meningkat, eGFR menurun (menurut KDIGO 2024, termasuk CKD grade G3a)
- Kadar kolesterol total meningkat
- Kadar HbA1c sedikit meningkat (pre-diabetes)

No. MR	: PNK20260800085	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: GUSTINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1945 / 81 Tahun 0 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6281298476823		
Alamat Pasien	: jl pejaten raya blok A/24,pejaten - jakarta selatan		

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).
- eGFR MENURUN
- Konsultasi ke dokter spesialis penyakit dalam atau nefrolog (khusus ginjal) untuk evaluasi menyeluruh.
- Kontrol Tekanan Darah dan Gula Darah: Jaga tekanan darah di bawah 130/80 mmHg serta kelola kadar gula darah agar tidak memperberat kerja ginjal.
- Batasi Konsumsi Garam dan Protein: Kurangi makanan asin (natrium) serta batasi porsi protein harian sesuai anjuran dokter atau ahli gizi.
- Hindari Obat Sembarangan: Jauhi penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen atau asam mefenamat tanpa resep dokter.
- Cukupi Cairan Tubuh: Minum air putih secara bijak dan terukur sesuai dengan batas cairan yang disarankan.

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 .

No. MR	: PNK20260800085	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: GUSTINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Agustus 1945 / 81 Tahun 0 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6281298476823		
Alamat Pasien	: jl pejaten raya blok A/24,pejaten - jakarta selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 HbA1c SEDIKIT MENINGKAT
- 1. Pengaturan Pola Makan (Diet)
- Pilih karbohidrat kompleks: Ganti nasi putih atau roti tawar dengan nasi merah, oatmeal, atau roti gandum.
- Perbanyak serat: Konsumsi lebih banyak sayuran hijau dan buah segar yang tidak terlalu manis.
- Batasi gula dan makanan manis: Hindari minuman bersoda, kue manis, dan makanan tinggi gula tambahan lainnya.
- Hindari lemak jenuh: Kurangi makanan digoreng, daging merah berlemak, dan makanan cepat saji.
- Pilih protein sehat: Konsumsi daging ayam tanpa kulit, ikan, telur, atau kacang-kacangan.
- 2. Aktivitas Fisik dan Berat Badan
- Olahraga teratur: Lakukan latihan aerobik seperti jalan cepat, bersepeda, atau berenang selama 30 menit setiap hari atau minimal 150 menit dalam seminggu.
- Turunkan berat badan: Pangkas 5% hingga 7% berat badan berlebih untuk menurunkan risiko terkena diabetes tipe 2 secara signifikan.
- 3. Kebiasaan Sehat Lainnya
- Hindari rokok: Menghindari rokok dapat membantu memperbaiki sensitivitas insulin di dalam tubuh.
- Kelola stres dan tidur cukup: Pastikan waktu tidur ideal 7-8 jam per malam dan kendalikan stres harian.
- Pantau gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin untuk memantau perkembangan kondisi tubuh.

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.

No. MR	:	PNK20260800085	Tanggal Pengambilan Sampel	:	01 September 2026
Nama Pasien	:	GUSTINI	Tanggal Pengiriman Hasil	:	01 September 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	:	17 Agustus 1945 / 81 Tahun 0 Bulan 15 Hari			
No. HP Pasien	:	6281298476823			
Alamat Pasien	:	jl pejaten raya blok A/24,pejaten - jakarta selatan			

MEDICAL REPORT



dr. Noer Muhammad Riansyah R