

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: BELOTONG SANTOSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 April 1964 / 62 Tahun 4 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: DIABETES MELITUS
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki 30 menit tiap hari
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 145/80 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 72 Kg
Tinggi Badan	: 166 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 103 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Belakang leher kiri sakit semalam, susah tidur semalam, hipertensi, frozen shoulder seminggu terakhir, diabetes melitus, pendengaran normal, penglihatan plus 2, 5 kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 103 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2 145/80 MMHG
- ANEMIA

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: BELOTONG SANTOSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 April 1964 / 62 Tahun 4 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENURUNAN FUNGSI GINJAL
- HIPERURISEMIA
- KOLESTEROL BAIK HDL RENDAH
- DIABETES BELUM TERKONTROL OPTIMAL (HBA1C SANGAT TINGGI/PENINGKATAN GDP GD2PP)

SARAN

KENDALIKAN DIABETES

- Pola makan sehat: Batasi makanan tinggi karbohidrat seperti nasi, lontong, roti, ketan dan hindari konsumsi gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis. Perbanyak sayur, buah, dan makanan tinggi serat.
- Olahraga rutin: Lakukan jalan kaki, bersepeda, atau berenang secara teratur sesuai kemampuan.
- Kepatuhan obat: Minum obat sesuai resep dokter, termasuk penggunaan insulin bila diperlukan.
- Atur stres & tidur cukup: Kendalikan stres dan usahakan tidur 7 - 8 jam setiap hari.
- Pemantauan gula darah: Lakukan pemeriksaan kadar gula darah puasa secara berkala minimal 2 minggu sekali dan HbA1c setiap 3 bulan sekali untuk pemantauan keberhasilan terapi.
- Berhenti merokok: Rokok dapat memperburuk kondisi diabetes.
- Batasi alkohol: Alkohol dapat mengganggu pengobatan dan kestabilan gula darah.
- Perawatan luka: Segera obati luka agar tidak infeksi, karena proses penyembuhan lebih lambat pada diabetes.

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m²)
- 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).
- Konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: BELOTONG SANTOSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 April 1964 / 62 Tahun 4 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

KENDALIKAN PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: BELOTONG SANTOSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 April 1964 / 62 Tahun 4 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, dan buah.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.
- Serat: Perbanyak makan buah, sayur, dan makanan tinggi serat.
- Gaya hidup: Hindari paparan asap rokok dan batasi alkohol.
- Pemeriksaan: Lakukan cek ureum dan kreatinin secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran dokter.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: BELOTONG SANTOSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 April 1964 / 62 Tahun 4 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah Tn. Belotong Santosa lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Overweight, Lingkar perut berlebih, Hipertensi Stage 2, Diabetes tidak terkontrol baik, Hiperurisemia, Penurunan Fungsi Ginjal, Anemia, Kolesterol tidak seimbang, yang mengarah pada kondisi Sindroma Metabolik serta memiliki keluhan Belakang Leher Kiri Sakit dan Susah Tidur Semalam maka disarankan untuk segera melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam di fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk evaluasi dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Kadar HbA1c anda sangat tinggi 9,1 %, Glukosa Puasa dan Glukosa Post Prandial meningkat yang menandakan kondisi Diabetes anda belum terkontrol dengan baik sehingga anda disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut. Untuk penanganan Diabetes Melitus penting dilakukan kontrol rutin dan patuh terhadap pengobatan agar target terapi dapat tercapai dan kondisi anda dapat terpantau dengan baik. Obat Diabetes perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 145/80 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.

No. MR	: PNK20260900004	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 September 2026
Nama Pasien	: BELOTONG SANTOSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 April 1964 / 62 Tahun 4 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228534818		
Alamat Pasien	: JL. H. SODON RT 1 RW 3 NO 32, MERUYA SELATAN, KEMBANGAN, JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil menunjukkan asam urat Anda melebihi batas normal yaitu 7,3 mg/dL (normal <7 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan pengobatan asam urat sesuai resep dokter dan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter untuk penanganan lebih lanjut dan jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak. Rutin kontrol kadar asam urat minimal 1-3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin/penurunan eGFR yaitu Penyakit ginjal: Gangguan ginjal kronis/ Dehidrasi: Kurang cairan membuat fungsi ginjal menurun/ Penyakit lain: Diabetes dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol juga dapat merusak ginjal.



dr. Putu Devie Sri Astari