

No. MR	: PNK20260100059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SUSY SUMARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 April 1947 / 79 Tahun 4 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628568712424		
Alamat Pasien	: JALAN RAWA BAHAGIA 10 NO 20 SEBELAH PENGGAIDAN GROGOL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 8-14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: KAKI BENGGAK BERAIR, SESAK NAFAS DAN KALAU KENCING SAKIT
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, diabetes, jantung.
Konsumsi Obat Rutin	: TRAJENTA 5MG, CONCOR 1,25MG, NITROKAF RETARD 2,5,, UPERIO 50MG, ELIQUISE 2,5,, PROVELYN 50MG, HARNAL D 0,2MG,, ATORVASTATIN 20MG
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Jalan
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Jam 11

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 155/76 mmHg
Nadi	: 64 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 80 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.2 / Obesitas
Lingkar Perut	: 120 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kaki bengkak berair, buang air kecil sakit, fisik fit, penglihatan normal.

KESIMPULAN

- Lingkar perut 120 cm berlebih (normal pada wanita < 80 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan obesitas
- Tekanan darah tinggi
- Hemoglobin dan eritrosit menurun

No. MR	: PNK20260100059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SUSY SUMARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 April 1947 / 79 Tahun 4 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628568712424		
Alamat Pasien	: JALAN RAWA BAHAGIA 10 NO 20 SEBELAH PENGGADAIAN GROGOL		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- Ureum dan kreatinin meningkat, eGFR menurun (menurut KDIGO 2024, masuk dalam CKD grade G3b)
- Asam urat meningkat
- Kolesterol HDL rendah
- Kadar HbA1c sedikit meningkat (pre-diabetes)
- Kadar eritrosit, leukosit pada urin meningkat

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).

KENDALIKAN HIPERTENSI

- Gerakan PATUH adalah panduan langkah mudah dari Kementerian Kesehatan RI untuk membantu penderita tekanan darah tinggi mengendalikan kondisinya. Arti Singkatan PATUH
- P - Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter.
- A - Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur.
- T - Tetap diet dengan gizi seimbang (kurangi garam dan makanan asin).
- U - Upayakan aktivitas fisik dengan aman seperti olahraga ringan.
- H - Hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya
- KADAR eGFR MENURUN

No. MR	: PNK20260100059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SUSY SUMARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 April 1947 / 79 Tahun 4 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628568712424		
Alamat Pasien	: JALAN RAWA BAHAGIA 10 NO 20 SEBELAH PENGGADAIAN GROGOL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Kadar estimated Glomerular Filtration Rate (eGFR) yang menurun menandakan fungsi penyaringan ginjal yang mulai berkurang. Nilai normal eGFR adalah 90 atau lebih. Jika angka berada di bawah 60 selama lebih dari tiga bulan, kondisi ini bisa mengarah pada penyakit ginjal kronis.
- 1. Langkah Penanganan Awal
- Konsultasi dokter: Periksakan diri ke dokter spesialis penyakit dalam untuk evaluasi menyeluruh.
- Evaluasi obat-obatan: Hindari penggunaan obat pereda nyeri golongan NSAID (seperti ibuprofen atau asam mefenamat) tanpa resep dokter karena bersifat toksik bagi ginjal.
- Cek riwayat kesehatan: Identifikasi pemicu seperti dehidrasi akut, infeksi saluran kemih, hipertensi, atau diabetes.
- 2. Pola Hidup dan Pengendalian Risiko
- Kontrol tekanan darah: Jaga tekanan darah agar tetap stabil di bawah 130/80 mmHg.
- Kelola gula darah: Pantau kadar gula darah secara rutin jika memiliki riwayat diabetes.
- Batasi garam: Kurangi konsumsi natrium atau garam dapur kurang dari 2.000 miligram per hari.
- Cukupi cairan: Minum air putih dengan jumlah yang cukup dan terukur sesuai dengan kondisi fungsi ginjal Anda.

KENDALIKAN ASAM URAT

- Penderita asam urat perlu menghindari makanan tinggi purin serta menjaga pola hidup sehat untuk mencegah kekambuhan.
- Makanan yang Harus Dihindari atau Dibatasi
- 1. Jeroan dan daging merah: Hindari hati, ginjal, sapi, dan kambing. Seafood tertentu: Batasi udang, kepiting, kerang, teri, dan sarden.
- 2. Gula dan alkohol: Jauhi minuman manis tinggi fruktosa dan bir.
- Makanan dan Minuman yang Dianjurkan
- 1. Air putih: Minum minimal 8 gelas atau 2 liter air putih setiap hari.
- 2. Buah kaya vitamin C: Konsumsi jeruk, stroberi, atau buah ceri yang membantu menurunkan radang.
- 3. Produk susu rendah lemak: Pilih susu skim atau yoghurt rendah lemak.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

No. MR	: PNK20260100059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SUSY SUMARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 April 1947 / 79 Tahun 4 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628568712424		
Alamat Pasien	: JALAN RAWA BAHAGIA 10 NO 20 SEBELAH PENGGADAIAN GROGOL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 HbA1c SEDIKIT MENINGKAT
- Hasil HbA1c yang sedikit meningkat biasanya berada di rentang 5,7% hingga 6,4%, yang dalam dunia medis dikategorikan sebagai kondisi prediabetes. Ini adalah tanda peringatan dini bahwa tubuh Anda mulai mengalami resistensi insulin, namun kabar baiknya, kondisi ini masih sangat mungkin dikembalikan ke kadar normal melalui perubahan gaya hidup tanpa perlu langsung mengonsumsi obat-obatan. Langkah penanganan yang disarankan menurut (PERKENI):
- 1. Perbaiki Pola Makan (Diet Rendah Karbohidrat & Tinggi Serat)
- Batasi Karbohidrat Sederhana: Kurangi konsumsi nasi putih, roti tawar putih, mie, junk food, serta makanan/minuman yang mengandung gula tambahan tinggi.
- Pilih Karbohidrat Kompleks: Alihkan ke makanan dengan indeks glikemik rendah seperti beras merah, oat, kentang dengan kulit, atau quinoa.
- Perbanyak Serat: Konsumsi lebih banyak sayuran hijau dan buah-buahan segar untuk memperlambat penyerapan gula oleh tubuh.
- 2. Rutin Beraktivitas Fisik dan OlahragaLakukan olahraga intensitas sedang minimal 150 menit per minggu (misalnya 30 menit sehari, 5 hari dalam seminggu).
- Pilihan olahraga yang disarankan antara lain jalan cepat, bersepeda, berenang, atau latihan beban ringan.
- Hindari gaya hidup sedentari; sempatkan berdiri atau berjalan kaki singkat setelah duduk bekerja selama 30 menit.
- 3. Turunkan Berat Badan Berlebih

No. MR	: PNK20260100059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SUSY SUMARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 April 1947 / 79 Tahun 4 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628568712424		
Alamat Pasien	: JALAN RAWA BAHAGIA 10 NO 20 SEBELAH PENGGADAIAN GROGOL		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Jika Anda memiliki berat badan berlebih (overweight/obesitas), memangkas sekitar 5% hingga 7% dari berat badan saat ini secara signifikan dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan HbA1c ke batas normal.
- 4. Perbaiki Pola Tidur dan Kelola StresKurang tidur dan stres kronis memicu produksi hormon kortisol yang dapat menaikkan kadar gula darah. Usahakan tidur berkualitas selama 7-8 jam setiap malam

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.
- Kadar hemoglobin (Hb) dan eritrosit (sel darah merah) yang rendah secara bersamaan umumnya menandakan kondisi anemia atau kurang darah.
- Penyebab Umum
- 1. Kekurangan nutrisi: Kurang asupan zat besi, vitamin B12, atau asam folat yang penting untuk pembentukan sel darah merah.
- 2. Kehilangan darah: Perdarahan akibat menstruasi yang sangat berat, luka, atau pendarahan saluran pencernaan.
- 3. Penyakit kronis: Gangguan fungsi ginjal atau peradangan jangka panjang yang menghambat produksi sel darah merah oleh sumsum tulang.
- 4. Destruksi sel darah merah: Kerusakan sel darah merah yang lebih cepat dari normal (hemolisis)
- Disarankan untuk konsultasi ke penyakit dalam untuk mengevaluasi penyebab dan mendapatkan penanganan dengan tepat.
- Kadar eritrosit (sel darah merah) dan leukosit (sel darah putih) yang meningkat dalam urin (hematuria dan piuria) menandakan adanya peradangan, iritasi, atau infeksi pada saluran kemih. Kemungkinan Penyebab :
- 1. Infeksi Saluran Kemih (ISK): Infeksi bakteri di kandung kemih, uretra, atau ginjal sering menaikkan leukosit dan bisa memicu iritasi yang memunculkan eritrosit.
- 2. Batu Saluran Kemih: Gesekan batu pada dinding saluran kemih menyebabkan perdarahan kecil (eritrosit naik) dan peradangan (leukosit naik).
- 3. Glomerulonefritis atau Gangguan Ginjal: Peradangan pada saringan ginjal yang memicu kebocoran darah ke dalam urin.

No. MR	: PNK20260100059	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 September 2026
Nama Pasien	: SUSY SUMARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 April 1947 / 79 Tahun 4 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 628568712424		
Alamat Pasien	: JALAN RAWA BAHAGIA 10 NO 20 SEBELAH PENGGAIAAN GROGOL		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Konsultasikan ke dokter spesialis urologi untuk mengidentifikasi penyebab dan mendapatkan penanganan dengan tepat.



dr. M. Fajri Rinansyah P.R.