

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: TAN KIOK NIOH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 November 1950 / 75 Tahun 10 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: KOLESTROL DAN HIPERTENSI
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: OBAT KOLESTROL DAN OBAT TENSI
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki tiap pagi
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 176/93 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 44 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85.7 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kaki kanan encok, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- Sindroma metabolik dengan susp. CKD

SARAN

KENDALIKAN SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah, ¼ protein sehat, ¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: TAN KIOK NIOH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 November 1950 / 75 Tahun 10 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- dan lingkaran perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Tidur yang cukup 7-9 jam sehari, latihan relaksasi dan hindari begadang.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.

CKD

- Cukupi cairan: Minum air putih yang cukup untuk mencegah dehidrasi.
- Batasi protein hewani: Kurangi konsumsi daging merah secara berlebihan.
- Hindari suplemen kreatin: Hentikan penggunaan suplemen otot atau serbuk protein tertentu.
- Kurangi olahraga berat: Ganti dengan aktivitas fisik yang lebih ringan dan teratur.

CATATAN

- Pasien memiliki lebih dari tiga tanda-tanda Sindrom Metabolik seperti: tekanan darah tinggi, kadar HbA1C yg meningkat, trigliserida (lemak darah) tinggi Upayakan : untuk konsultasikan pada dokter Spesialis Penyakit Dalam. Lakukan anjuran yang
- diberikan dengan teratur agar dapat meningkatkan kesehatan.
- ● Pasien perlu pemantauan rutin untuk kontrol tekanan darah, lemak darah, gula darah minimal 1 bulan sekali secara berkala dan konsultasikan pada dokter.
- ● Kadar HbA1c Bapak/Ibu berada pada kategori prediabetes dan trigliserida yg melebihi kadar normal. Kondisi ini masih dapat dicegah dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin
- Terdapat tanda-tanda kerusakan ginjal yang dibuktikan melalui pemeriksaan penunjang:
- Kadar kreatinin yg melebihi kadar normal
- Kelainan sedimen urine: Ditemukan hematuria (darah dalam urine) atau leukosituria (sel darah putih dalam urine).

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: TAN KIOK NIOH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 11 November 1950 / 75 Tahun 10 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Nilai eGFR kurang dari 60 mL/menit/ $1,73 \text{ m}^2$ yang berlangsung selama lebih dari 3 bulan (dengan atau tanpa tanda kerusakan ginjal).
- Stage CKD berdasarkan nilai GFR (Laju Filtrasi Glomerulus)
- G1: ≥ 90 mL/menit (Normal atau tinggi dengan kerusakan ginjal)
- G2: 60-89 mL/menit (Penurunan ringan)
- G3a: 45-59 mL/menit (Penurunan ringan hingga sedang)
- G3b: 30-44 mL/menit (Penurunan sedang hingga parah)
- G4: 15-29 mL/menit (Penurunan drastis / berat)
- G5: <15 mL/menit (Gagal ginjal)



dr. M. Fajri Rinansyah P.R.