

No. MR	: PNK20251100046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 November 2025
Nama Pasien	: FERA ARISATYO DIMYATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1986 / 39 Tahun 10 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628562917751		
Alamat Pasien	: Kp.cipedak Rt.7 Rw.9 Gg.Hj Umin no.39C Srengseng Sawah,Jagakarsa,Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kesemutan - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Asam urat
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki sekitar 30 menit. Kadang kadang
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 95/65 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 37.1°
Berat Badan	: 66.9 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.2 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Leher kaku, jari kaku kanan, bahu kiri kaku, kaki kanan kaku

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 25.2 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 90 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN < 80 CM)
- PENURUNAN UREUM
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- TERDAPAT SEL DARAH MERAH DALAM URIN

No. MR	: PNK20251100046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 November 2025
Nama Pasien	: FERA ARISATYO DIMYATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1986 / 39 Tahun 10 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628562917751		
Alamat Pasien	: Kp.cipedak Rt.7 Rw.9 Gg.Hj Umin no.39C Srengseng Sawah,Jagakarsa,Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN BERAT BADAN DAN LINGKAR PERUT

- Turunkan berat badan secara bertahap 3 - 5 kg.
- Kurangi porsi nasi/karbo berlebih (ganti dengan nasi merah, jagung, oat).
- Perbanyak sayur dan buah setiap hari.

CEGAH KEKAMBUHAN ASAM URAT

- Batasi makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah, seafood (udang, kepiting, kerang), emping, kacang tanah.
- Banyak minum air putih minimal 8 gelas/hari.
- Bisa rutin makan buah yang membantu menurunkan asam urat, misalnya: ceri, jeruk, lemon, apel.

TINGKATKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Olahraga teratur minimal 30 menit, 4 - 5 hari/minggu (jalan cepat, bersepeda, berenang).
- Konsumsi makanan tinggi lemak sehat: alpukat, ikan laut (salmon, tuna), kacang kenari/almond, minyak zaitun.
- Kurangi gorengan dan makanan cepat saji.

ATASI KELUHAN KAKU SENDI DAN OTOT

- Lakukan peregangan ringan setiap hari, terutama leher, bahu, tangan, dan kaki.
- Hindari terlalu lama duduk atau bekerja dengan satu posisi.
- Boleh kompres hangat pada area kaku.
- Bila nyeri menetap, bisa pertimbangkan pemeriksaan asam urat dan X-Ray / USG sendi sesuai hasil evaluasi dokter.

CATATAN

- Keluhan kaku pada leher, jari kanan, bahu kiri, dan kaki kanan, ditambah riwayat asam urat, dapat mengarah pada peradangan sendi akibat kadar asam urat yang pernah tinggi. Keluhan kaku juga dapat dipicu posisi tubuh yang kurang ergonomis, kurang olahraga peregangan, atau stres otot.
- IMT 25.2 (overweight) dan lingkar perut 90 cm (termasuk obesitas sentral pada perempuan; ideal < 80 cm). Kondisi ini meningkatkan risiko: diabetes, tekanan darah tinggi, kolesterol tidak normal, penyakit jantung

No. MR	: PNK20251100046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 November 2025
Nama Pasien	: FERA ARISATYO DIMYATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 November 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1986 / 39 Tahun 10 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628562917751		
Alamat Pasien	: Kp.cipedak Rt.7 Rw.9 Gg.Hj Umin no.39C Srengseng Sawah,Jagakarsa,Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- HDL rendah (kolesterol baik). Kolesterol baik berfungsi melindungi pembuluh darah. Rendahnya HDL dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.
- Penurunan ureum biasanya tidak berbahaya. Seringkali terkait banyak minum, kurang protein, atau masa menstruasi. Tidak terkait gangguan ginjal.
- Sel darah merah dalam urine kemungkinan besar diakibatkan menstruasi, bukan penyakit. Perlu pemeriksaan ulang bila sudah selesai haid.
- Lanjutkan pola hidup sehat dan kontrol berkala minimal 6 bulan sekali.
- Bila keluhan kaku bertambah sering atau terasa nyeri hebat, segera konsultasi untuk pemeriksaan lebih lanjut.



DERRYL FALARY