

No. MR	: PNK20260100045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: ACEP SETIYADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 April 1996 / 29 Tahun 10 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289635776001		
Alamat Pasien	: PT. SETIA KAWAN ABADI Jl. Daan Mogot KM.10 No.46, RT.6/RW.3, Kedaung Kali Angke, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11710		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu sekali sepak bola
Riwayat Merokok	: Merokok batang, kurang lebih 8 tahunan, sehari 3-5 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Pernah sudah berhenti dari 2013
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 121/80 mmHg
Nadi	: 96 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 69 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatannormal

KESIMPULAN

- IMT 23,1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 83,4 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: ACEP SETIYADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 April 1996 / 29 Tahun 10 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289635776001		
Alamat Pasien	: PT. SETIA KAWAN ABADI Jl. Daan Mogot KM.10 No.46, RT.6/RW.3, Kedaung Kali Angke, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11710		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN KREATININ

SARAN

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; 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.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260100045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 February 2026
Nama Pasien	: ACEP SETIYADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 17 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 April 1996 / 29 Tahun 10 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289635776001		
Alamat Pasien	: PT. SETIA KAWAN ABADI Jl. Daan Mogot KM.10 No.46, RT.6/RW.3, Kedaung Kali Angke, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11710		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak sedikit lebih tinggi dari normal. Saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan rutin agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar kreatinin dalam darah Bapak mengalami peningkatan. Hal yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain karena adanya gangguan ginjal, dehidrasi atau kurang cairan, penyakit lain seperti diabetes yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu. Disarankan untuk cek ulang fungsi ginjal Bapak dalam 1-3 bulan kedepan, sambil memperbaiki pola makan serta aktivitas Bapak.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow