

No. MR	: PNK20260100058	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: HANNY DN SENDUK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 11 November 1965 / 60 Tahun		
	2 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219176301		
Alamat Pasien	: PT. Suluh Ardhi Engineering		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tekanan darah terkadang tidak stabil (fluktuatif)
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: Bisoprolol 5mg (minum di pagi hari), dan Valsartan 60Mg (minum di malam hari) setelah makan
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 1-2x jogging
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 10.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 145/67 mmHg
Nadi	: 93 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 73.4 Kg
Tinggi Badan	: 169 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 88 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.7 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 88 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ KREATININ MENINGKAT
- PENINGKATAN SGPT

No. MR	: PNK20260100058	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: HANNY DN SENDUK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 11 November 1965 / 60 Tahun 2 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219176301		
Alamat Pasien	: PT. Suluh Ardhi Engineering		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT 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).
- 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 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.

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

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.

No. MR	: PNK20260100058	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: HANNY DN SENDUK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 11 November 1965 / 60 Tahun		
	2 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219176301		
Alamat Pasien	: PT. Suluh Ardhi Engineering		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- 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.

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

CATATAN

- Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Karena anda mengalami peningkatan tekanan darah yang fluktuatif, maka disarankan kontrol rutin dengan dokter yang merawat 2-4 minggu sekali anda agar dapat memantau keberhasilan terapi dan menyesuaikan pengobatan sesuai dengan kebutuhan tubuh anda.
- Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien 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.

No. MR	: PNK20260100058	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: HANNY DN SENDUK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 11 November 1965 / 60 Tahun 2 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281219176301		
Alamat Pasien	: PT. Suluh Ardhi Engineering		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin yaitu Penyakit ginjal: Gangguan ginjal kronis/ Dehidrasi: Kurang cairan membuat fungsi ginjal menurun/ Penyakit lain: Diabetes dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dan tidak rutin minum obat juga dapat merusak ginjal.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).
- Lakukan pemeriksaan ke Dokter/ Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.



Christiena Ova