

|                    |                                            |                            |                    |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260100082                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 29 January 2026  |
| Nama Pasien        | : MAULANA                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 02 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 21 April 1974 / 51 Tahun 9 Bulan 12 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6283806000174                            |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Cilandak kko CIBIS 8                     |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Nyeri Lutut - 1-3 Hari |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : Tidak ada              |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : -                      |
| Konsumsi Obat Rutin       | : Herbal                 |
| Alergi                    | : Tidak ada              |
| Pola Makan                | : 1-2x                   |
| Kebiasaan Olahraga        | : 2x jalan               |
| Riwayat Merokok           | : 4-5 batang             |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                      |
| Puasa                     | : 10 malam               |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Tekanan Darah            | : 130/89 mmHg     |
| Nadi                     | : 95 x/menit      |
| Napas                    | : 15 x/menit      |
| Saturasi Oksigen         | : 97%             |
| Suhu                     | : 36.2°           |
| Berat Badan              | : 98.5 Kg         |
| Tinggi Badan             | : 175 Cm          |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 32.2 / Obesitas |
| Lingkar Perut            | : 110 Cm          |
| Pemeriksaan Fisik        | : Tangan kebas    |

### KESIMPULAN

- IMT 32,2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 110 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KREATININ

### SARAN

**INDEKS MASSA TUBUH OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL**

|                    |                                            |                            |                    |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260100082                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 29 January 2026  |
| Nama Pasien        | : MAULANA                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 02 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 21 April 1974 / 51 Tahun 9 Bulan 12 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6283806000174                            |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Cilandak kko CIBIS 8                     |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur

### HIPERTENSI/TEKANAN DARAH TINGGI

- Kendalikan hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan Gerakan PATUH (Berdasarkan Anjuran Kemenkes)
- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, jangan putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

### HIPERURISEMIA/PENINGKATAN ASAM URAT

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

### PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.

|                    |                                            |                            |                    |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260100082                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 29 January 2026  |
| Nama Pasien        | : MAULANA                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 02 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 21 April 1974 / 51 Tahun 9 Bulan 12 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6283806000174                            |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Cilandak kko CIBIS 8                     |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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 secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

### CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan. Untuk menegakkan diagnosis Hipertensi, diperlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Anda juga mengalami peningkatan berat badan yang dikategorikan Obesitas.
- Kadar asam urat mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan terutama dengan menghindari makanan tinggi purin. Lakukan pemantauan rutin dengan pemeriksaan ulang kadar asam urat.
- Kadar kreatinin dalam darah 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.
- Kadar gula darah puasa mengalami sedikit penurunan. Hal ini dapat disebabkan karena kondisi berpuasa. Jika didapatkan tanda-tanda penurunan gula darah berat seperti lemas, keringat dingin, pusing, dan jantung berdebar, segera pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut oleh dokter.
- Keluhan nyeri sendi lutut bisa disebabkan karena kondisi berat badan berlebih, di mana hal ini menyebabkan tekanan ekstra pada sendi-sendi yang bertugas untuk menopang tubuh seperti sendi lutut. Anda dapat memulai program untuk menurunkan berat badan dengan perubahan gaya hidup serta asupan makanan yang sesuai.

|                    |                                            |                            |                    |
|--------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20260100082                           | Tanggal Pengambilan Sampel | : 29 January 2026  |
| Nama Pasien        | : MAULANA                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 02 February 2026 |
| Jenis Kelamin      | : Male                                     | Dokter Penanggung jawab    | : Fenetta F A      |
| Tanggal Lahir/Umur | : 21 April 1974 / 51 Tahun 9 Bulan 12 Hari |                            | Masinambow         |
| No. HP Pasien      | : 6283806000174                            |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Cilandak kko CIBIS 8                     |                            |                    |

**MEDICAL REPORT****CATATAN**

- Keluhan tangan kebas dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain karena ada iritasi saraf area tangan, kelelahan, melakukan kegiatan yang melibatkan kerja berat pada tangan dalam jangka waktu lama, kekurangan asupan vitamin (defisiensi) terutama vitamin B, atau tanda penyakit tertentu. Untuk penanganan awal, anda dapat rutin melakukan aktivitas fisik, serta dapat mengkonsumsi vitamin B secara rutin. Jika keluhan masih terus dirasakan, anda dapat melakukan konsultasi dengan dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi anda, jika diperlukan, konsultasikan lebih lanjut dengan dokter Spesialis Gizi dan dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan serta pemantauan yang tepat.



Fenetta F A Masinambow