

No. MR	: PNK20260100098	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: ALVER FIRMAZ SUSANTIO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Maret 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628194853383		
Alamat Pasien	: Royal palm residence, Jl.Taman Anyelir Blok E No.28		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	- darah tinggi
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	Alergi ibuprofen
Pola Makan	:	2x sehari, sedang IF jendela makan 18jam puasa
Kebiasaan Olahraga	:	Jalan 3x seminggu
Riwayat Merokok	:	Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Dari jam 19.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	200/133 mmHg
Nadi	:	59 x/menit
Napas	:	15 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.5°
Berat Badan	:	94.6 Kg
Tinggi Badan	:	175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	30.9 / Obesitas
Lingkar Perut	:	108 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Sehat

KESIMPULAN

- IMT 30,9 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 108 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- KRISIS HIPERTENSI
- BUNYI JANTUNG DAN PARU NORMAL
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN ASAM URAT

SARAN

KRISIS HIPERTENSI

- Rutin periksa ke Dokter penting untuk memantau kondisi dan menyesuaikan obat bila perlu.

No. MR	: PNK20260100098	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: ALVER FIRMAZ SUSANTIO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Maret 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628194853383		
Alamat Pasien	: Royal palm residence, Jl.Taman Anyelir Blok E No.28		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Jangan hentikan atau ubah obat tekanan darah tanpa arahan dokter.
- Segera cari bantuan medis terdekat, terutama jika muncul gejala serius seperti sakit kepala berat, nyeri dada, sesak napas, bengkak, atau penurunan kesadaran.
- Jaga pola makan dengan mengurangi garam dan lemak, serta lakukan olahraga secara teratur.

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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.

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

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- 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.

No. MR	: PNK20260100098	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: ALVER FIRMAZ SUSANTIO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Maret 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628194853383		
Alamat Pasien	: Royal palm residence, Jl.Taman Anyelir Blok E No.28		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

CATATAN

- Saat ini, hasil pemeriksaan tekanan darah Bapak menunjukkan Krisis Hipertensi. Untuk penanganan Krisis Hipertensi (Tekanan Darah lebih dari 180/120 mmHg), upayakan segera melakukan konsultasi dengan Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Kesehatan terdekat untuk pemberian obat, penentuan dosis dan rencana terapi lebih lanjut yang aman dan tepat sesuai dengan kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami obesitas yang ditandai juga dengan lingkaran perut melebihi batas normal. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, disertai olahraga rutin dengan target penurunan berat badan yang sesuai.
- 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 hipertensi dan diabetes yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu.
- Kadar asam urat Bapak mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin. Lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi yang meradang, kemerahan dan bengkak.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali, mengingat Bapak memiliki riwayat penyakit kronis (Hipertensi) yang harus dikontrol untuk mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius.
- Bila perlu, Bapak dapat menyediakan alat pengukur tekanan darah pribadi di rumah, untuk dipakai secara berkala agar mendapat gambaran pola tekanan darah Bapak. Bapak juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



No. MR	:	PNK20260100098	Tanggal Pengambilan Sampel :	03 February 2026
Nama Pasien	:	ALVER FIRMAZ SUSANTIO	Tanggal Pengiriman Hasil :	05 February 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab :	Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	:	19 Maret 1994 / 31 Tahun 10 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	:	628194853383		
Alamat Pasien	:	Royal palm residence, Jl.Taman Anyelir Blok E No.28		

MEDICAL REPORT

Fenetta F A Masinambow