

No. MR	: PNK20260200006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: NOOR IKHWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Maret 1971 / 54 Tahun 11 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285883242396		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak ada
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	3x
Kebiasaan Olahraga	:	1x seminggu
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	117/82 mmHg
Nadi	:	97 x/menit
Napas	:	15 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	53 Kg
Tinggi Badan	:	168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	18.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	70 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT 18,8 NORMAL
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 70 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT DAN KOLESTEROL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT DAN KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260200006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: NOOR IKHWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Maret 1971 / 54 Tahun 11 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285883242396		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan Dokter.

PENINGKATAN ASAM URAT DAN KOLESTEROL TOTAL

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Jaga pola makan rendah purin dan rendah kolesterol disertai aktivitas fisik yang konsisten
- Penggunaan Obat Asam Urat dan Kolesterol harus dengan resep Dokter.

CATATAN

- Kadar asam urat Bapak mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin, serta lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi yang meradang, kemerahan dan bengkak.
- Kadar kolesterol Bapak mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali agar kondisi tetap terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Bapak juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.

No. MR	: PNK20260200006	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 February 2026
Nama Pasien	: NOOR IKHWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Maret 1971 / 54 Tahun 11 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285883242396		
Alamat Pasien	: Gedung TGC. 7-02 Kawasan Komersial Cilandak, Jl. Cilandak KKO		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow