

No. MR	: PNK20260200066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: CHRISTOPHORUS KIRONO N	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1965 / 60 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317497204		
Alamat Pasien	: Jl Ciawi I no		
	2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Asam Urat Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Sering kaki bengkak dan sakit
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah jantung dan diabetes Ibu Hipersentensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang, jalan kaki saja
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 156/106 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 63 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85.6 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 23,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 85,6 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT DAN KOLESTEROL TOTAL
- ANEMIA

No. MR	: PNK20260200066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: CHRISTOPHORUS KIRONO N	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1965 / 60 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317497204		
Alamat Pasien	: Jl Ciawi I no		
	2		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT, MENGONTROL ASAM URAT DAN KOLESTEROL YANG MENINGKAT

- 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 konsumsi jeroan, daging merah, seafood, dan alkohol.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 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.

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)

ANEMIA

No. MR	: PNK20260200066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: CHRISTOPHORUS KIRONO N	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1965 / 60 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317497204		
Alamat Pasien	: Jl Ciawi I no		
	2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari meminum teh/kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan.
- Konsumsi Vitamin C untuk peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Istirahat yang cukup
- Lakukan konsultasi Kes.ehatan jika terdapat keluhan seperti mudah lelah, lemas, letih, dan pusing berkepanjangan.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan. Tekanan darah yang tinggi belum memastikan Bapak mengalami hipertensi. Kondisi peningkatan tekanan darah dapat terjadi karena beberapa faktor, antara lain karena kurangnya istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Faktor usia juga memainkan peran dalam proses peningkatan tekanan darah, karena semakin bertambahnya usia maka kekakuan pembuluh darah akan semakin meningkat yang membuat kerja jantung menjadi lebih berat, sehingga tekanan darah dapat terus meningkat. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini, Bapak dapat melakukan pemeriksaan ulang tekanan darah dalam 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Terapkan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar asam urat Bapak mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin. Keluhan kaki bengkak dan nyeri yang Bapak alami kemungkinan besar disebabkan karena adanya peningkatan kadar asam urat ini. Hal ini juga terlihat dari adanya peningkatan neutrofil dan penurunan limfosit (komponen sel darah putih) yang mengindikasikan adanya peradangan yang sedang terjadi. Disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter untuk diberikan terapi yang sesuai dengan kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan 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.

No. MR	: PNK20260200066	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: CHRISTOPHORUS KIRONO N	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1965 / 60 Tahun		Masinambow
	3 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6281317497204		
Alamat Pasien	: Jl Ciawi I no		
	2		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan Bapak mengalami anemia ringan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia, antara lain karena adanya proses peradangan dalam tubuh yang berlangsung lama, kurangnya penyerapan zat besi dan vitamin B12, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk penegakkan diagnosis serta penanganan yang tepat.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow