

No. MR	: PNK20260200076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: DIAZ PRATAMA RAMADHAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Februari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281380085098		
Alamat Pasien	: Jalan Haji Syaip Ujung Kav 2 Jakarta Selatan. Gandaria Selatan Cilandak. tolong datang di jam 9 paling lambat ya, jam 11 saya harus bekerja		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asam urat dan hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3-4 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Lari seminggu sekali
Riwayat Merokok	: Vape 5 tahun hingga sekarang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Sebulan lalu
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/78 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 80 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.4 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 97.2 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, riwayat dbd september 2025, pendengaran normal, penglihatan minus 1.0 kiri kanan 1,75

KESIMPULAN

- IMT 26,4 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 97,2 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KREATININ
- PENINGKATAN ASAM URAT

No. MR	: PNK20260200076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: DIAZ PRATAMA RAMADHAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Februari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281380085098		
Alamat Pasien	: Jalan Haji Syaip Ujung Kav 2 Jakarta Selatan. Gandaria Selatan Cilandak. tolong datang di jam 9 paling lambat ya, jam 11 saya harus bekerja		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN ASAM URAT

- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

CEGAH HIPERTENSI/TEKANAN DARAH TINGGI 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)

No. MR	: PNK20260200076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: DIAZ PRATAMA RAMADHAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Februari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281380085098		
Alamat Pasien	: Jalan Haji Syaip Ujung Kav 2 Jakarta Selatan. Gandaria Selatan Cilandak. tolong datang di jam 9 paling lambat ya, jam 11 saya harus bekerja		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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)

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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Hal ini masih dapat ditangani yang terutama dengan modifikasi gaya hidup sesuai anjuran. Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260200076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: DIAZ PRATAMA RAMADHAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Februari 1994 / 31 Tahun 11 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281380085098		
Alamat Pasien	: Jalan Haji Syaip Ujung Kav 2 Jakarta Selatan. Gandaria Selatan Cilandak. tolong datang di jam 9 paling lambat ya, jam 11 saya harus bekerja		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami sedikit peningkatan. Tekanan darah Bapak yang meningkat belum menandakan bahwa Bapak mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 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.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa asam urat Bapak mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan menghindari makanan tinggi purin seperti kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi terutama pada tangan dan kaki yang meradang, kemerahan dan bengkak.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 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 diabetes yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu. Disarankan untuk cek ulang fungsi ginjal Bapak dalam 1-3 bulan kedepan, sambil memperbaiki pola makan serta aktivitas Bapak.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek Kesehatan rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow