

No. MR	: PNK20260200082	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 February 2026
Nama Pasien	: JOHANNES KURNIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Januari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628158833757		
Alamat Pasien	: Perumahan poris paradise eksklusif blok c8 no.8 rt.02 rw.010 kel.poris gaga kec.batu ceper, kota tangerang		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1-5 kali gym
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 174/115 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 78 Kg
Tinggi Badan	: 174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.8 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 90.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit di bagian leher belakang

KESIMPULAN

- IMT 25,8 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 90,3 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN HBA1C
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260200082	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 February 2026
Nama Pasien	: JOHANNES KURNIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Januari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628158833757		
Alamat Pasien	: Perumahan poris paradise eksklusif blok c8 no.8 rt.02 rw.010 kel.poris gaga kec.batu ceper, kota tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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).
- 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.
- 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). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- 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

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

No. MR	: PNK20260200082	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 February 2026
Nama Pasien	: JOHANNES KURNIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Januari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628158833757		
Alamat Pasien	: Perumahan poris paradise eksklusif blok c8 no.8 rt.02 rw.010 kel.poris gaga kec.batu ceper, kota tangerang		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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 kadar HbA1C Bapak mengalami peningkatan yang membuat kondisi Bapak berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini juga berjalan beriringan dengan status gizi Bapak yang masuk kategori overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur dan pola makan sehat sesuai anjuran. Disarankan untuk cek kembali profil gula darah Bapak secara berkala dalam 1 sampai 3 bulan untuk mendapatkan penanganan yang tepat.
- Kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Bapak masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah, disertai dengan kadar trigliserida yang tinggi. Berdasarkan anamnesis di mana Bapak mengatakan terdapat riwayat kolesterol tinggi dan mendapat terapi Atorvastatin namun tidak rutin minum, saat ini kondisi kolesterol Bapak belum terkontrol. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Bapak dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat dan mengurangi konsumsi lemak jenuh/trans serta minum Obat yang telah diresepkan oleh Dokter yang merawat Bapak sesuai anjuran. Tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar kolesterol dapat seimbang.

No. MR	: PNK20260200082	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 February 2026
Nama Pasien	: JOHANNES KURNIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Januari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628158833757		
Alamat Pasien	: Perumahan poris paradise eksklusif blok c8 no.8 rt.02 rw.010 kel.poris gaga kec.batu ceper, kota tangerang		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Berdasarkan anamnesis di mana Bapak mengatakan terdapat riwayat hipertensi dan sedang minum obat namun tidak rutin, saat ini kondisi tekanan darah Bapak masih tinggi (174/115 mmHg) dan tidak terkontrol. Kondisi ini, jika tidak ditangani akan meningkatkan risiko gangguan dan komplikasi ke beberapa organ seperti otak (penyumbatan/pendarahan; stroke), jantung (penyakit jantung koroner, gagal jantung), serta ginjal. Obat tekanan darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran Dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya target tekanan darah sistolik <130 mmHg, dan tekanan diastolik <80 mmHg. Disarankan untuk berkonsultasi kembali dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan advis penyesuaian terapi serta penanganan yang sesuai agar kondisi Bapak tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi.
- Hasil Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori Risiko Tinggi ($\geq 20\%$). Artinya, risiko terkena penyakit jantung pada Bapak cukup besar. Perlu pengawasan ketat dari Dokter, perubahan gaya hidup serius, dan bila perlu penanganan medis lebih lanjut, terutama bila didapatkan keluhan.
- 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.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Bapak. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, atau karena hal tertentu lainnya. Untuk saat ini, Bapak dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.

No. MR	: PNK20260200082	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 February 2026
Nama Pasien	: JOHANNES KURNIAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Januari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 7 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 628158833757		
Alamat Pasien	: Perumahan poris paradise eksklusif blok c8 no.8 rt.02 rw.010 kel.poris gaga kec.batu ceper, kota tangerang		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan semakin meningkatnya tekanan darah Bapak yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin, untuk saat ini direkomendasikan 1-3 bulan sekali, dan selanjutnya jika sudah terkontrol dapat dilakukan pengecekan 6-12 bulan sekali agar kondisi Bapak tetap dapat dipantau dan mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan yang lebih komprehensif.



Fenetta F A Masinambow