

No. MR	: PNK20260200088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD RICAT RAMLI AHMAD	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1991 / 34 Tahun 4 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6282168686718		
Alamat Pasien	: Hotel ALMA Jl. K.S. Tubun No.10A, RT.6/RW.6, Petamburan, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11420		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Demam - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, asma
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 118/78 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 84 Kg
Tinggi Badan	: 180 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 98 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Demam semalam, pegal pinggang setelah pulang ibadah umroh

KESIMPULAN

- IMT 25,9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 98 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HDL DAN UREUM

No. MR	: PNK20260200088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD RICAT RAMLI AHMAD	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1991 / 34 Tahun 4 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6282168686718		
Alamat Pasien	: Hotel ALMA Jl. K.S. Tubun No.10A, RT.6/RW.6, Petamburan, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11420		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN ASAM URAT, SGPT, DAN GULA DARAH PUASA

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, 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.
- 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 nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup 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.
- Hindari asap rokok dan merokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

No. MR	: PNK20260200088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD RICAT RAMLI AHMAD	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1991 / 34 Tahun 4 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6282168686718		
Alamat Pasien	: Hotel ALMA Jl. K.S. Tubun No.10A, RT.6/RW.6, Petamburan, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11420		

MEDICAL REPORT

SARAN

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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 = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

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.
- 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.

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- 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.

No. MR	: PNK20260200088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD RICAT RAMLI AHMAD	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1991 / 34 Tahun 4 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6282168686718		
Alamat Pasien	: Hotel ALMA Jl. K.S. Tubun No.10A, RT.6/RW.6, Petamburan, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11420		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check-up dianjurkan dilakukan minimal 6 bulan - setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan kadar gula darah puasa yang meningkat. 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. 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 sesuai anjuran. Tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar kolesterol dapat seimbang.
- Kadar asam urat dalam darah 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. Bapak juga mengalami penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal dalam 1-3 bulan kedepan.

No. MR	: PNK20260200088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD RICAT RAMLI AHMAD	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1991 / 34 Tahun 4 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6282168686718		
Alamat Pasien	: Hotel ALMA Jl. K.S. Tubun No.10A, RT.6/RW.6, Petamburan, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11420		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Bapak mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar salah satu enzim hati yang meningkat. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati), atau tanda penyakit tertentu lainnya. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keluhan demam dan pegal-pegal pinggang yang Bapak alami, jika disertai keluhan seperti sesak napas, lemas, batuk berdarah, atau keluhan lain yang dirasa makin memberat, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan untuk ditangani lebih lanjut. Pada umumnya, demam merupakan salah satu respon tubuh untuk mengatasi peradangan yang sedang terjadi. Pegal-pegal juga menjadi salah satu gejala yang dapat muncul. Bapak dapat mempercepat proses pemulihan dengan beristirahat yang cukup, memenuhi kebutuhan cairan dengan minum air putih dengan jumlah yang memadai, serta melakukan aktivitas fisik dan peregangan ringan untuk mencegah kaku otot yang mungkin dapat menyebabkan pegal-pegal semakin berat. Jika keluhan terus muncul, lakukan pemeriksaan ke Dokter untuk dapat ditangani lebih lanjut.
- Hasil Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori risiko rendah (< 10%). Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan masih minim. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Bila perlu, lakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam / Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif.



No. MR	: PNK20260200088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD RICAT RAMLI AHMAD	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Oktober 1991 / 34 Tahun 4 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6282168686718		
Alamat Pasien	: Hotel ALMA Jl. K.S. Tubun No.10A, RT.6/RW.6, Petamburan, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11420		

MEDICAL REPORT

Fenetta F A Masinambow