

No. MR	: PNK20260300012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: HARDIAN AGUSTINUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 April 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281288566275		
Alamat Pasien	: JL. ARWANA 5, BLOK: H, NO::4, RT: 18 / RW: 01 (GANG BUNTU)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hypertensi
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 2x workout
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: 1-2 (acara Imlek)
Puasa	: 19.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 110/78 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 74 Kg
Tinggi Badan	: 178 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 88 Cm
Pemeriksaan Fisik	: (pernah autoimun 2021)

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 88 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- FRAMINGHAM RISK SCORE LOW RISK

No. MR	: PNK20260300012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: HARDIAN AGUSTINUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 April 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281288566275		
Alamat Pasien	: JL. ARWANA 5, BLOK: H, NO::4, RT: 18 / RW: 01 (GANG BUNTU)		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: 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.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).
- Obat kolesterol harus dengan resep dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dokter.

KENDALIKAN PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Hindari 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.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, dan buah.
- 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.

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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

No. MR	: PNK20260300012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: HARDIAN AGUSTINUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 April 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281288566275		
Alamat Pasien	: JL. ARWANA 5, BLOK: H, NO::4, RT: 18 / RW: 01 (GANG BUNTU)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin minimal 3 bulan sekali (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 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia >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 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

No. MR	: PNK20260300012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 March 2026
Nama Pasien	: HARDIAN AGUSTINUS	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 April 1985 / 40 Tahun 10 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281288566275		
Alamat Pasien	: JL. ARWANA 5, BLOK: H, NO::4, RT: 18 / RW: 01 (GANG BUNTU)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Hasil score bapak Hardian Agustinus adalah Low Risk (< 10%) Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan masih kecil, tetap jaga pola hidup sehat, dan pertahankan untuk konsisten olahraga yang rutin anda lakukan, serta hindari konsumsi alkohol agar risikonya tidak meningkat. Serta upayakan untuk melakukan pemeriksaan rutin kesehatan ke dokter minimal 1 tahun sekali, perubahan gaya hidup sehat, dan penanganan medis lebih lanjut karena anda memiliki peningkatan kolesterol, asam urat dan riwayat autoimun tahun 2021 serta riwayat keluarga dengan hipertensi.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah (kolesterol total 268 mg/dL, LDL 159 mg/dL dan asam urat (7,1 mg/dL) anda mengalami peningkatan. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol, rendah purin dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Penggunaan obat-obatan kolesterol dan asam urat harus dengan resep dokter. Segera konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.
- Secara keseluruhan berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, kondisi anda saat ini masih stabil karena tidak memiliki keluhan namun anda tetap disarankan konsultasi ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut terkait peningkatan kolesterol dan asam urat yang anda alami agar dapat terpantau dengan baik dan mencegah komplikasi.



Fenetta F A Masinambow