

No. MR	: PNK20260300032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 March 2026
Nama Pasien	: ANDI ZULFIKAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Januari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287772437171		
Alamat Pasien	: LEBAK BULUS RESIDENCE 88 UNIT A, JL.LEBAK BULUS 2, CILANDAAR BARAT, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: "
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: "
Alergi	: "
Pola Makan	: Waterfasting, makan 2x
Kebiasaan Olahraga	: 3x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 122/72 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 56 Kg
Tinggi Badan	: 166 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 72 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kadang sesak di malam hari, 1 bulan lalu sering mual muntah, lagi terasa kurang fit, susah tidur sampai minum obat tidur

KESIMPULAN

- KESIMPULAN
- IMT 20,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 72 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT

No. MR	: PNK20260300032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 March 2026
Nama Pasien	: ANDI ZULFIKAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Januari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287772437171		
Alamat Pasien	: LEBAK BULUS RESIDENCE 88 UNIT A, JL.LEBAK BULUS 2, CILANDAAR BARAT, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PREDIABETES
- HEMATURIA

SARAN

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)

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.

KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

No. MR	: PNK20260300032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 March 2026
Nama Pasien	: ANDI ZULFIKAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Januari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287772437171		
Alamat Pasien	: LEBAK BULUS RESIDENCE 88 UNIT A, JL.LEBAK BULUS 2, CILANDAAR BARAT, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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).

PREDIABETES

- Olahraga: Disarankan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki, 30 menit per hari, 5 kali per minggu.
- Pola makan sehat: Batasi makanan cepat saji dan perbanyak konsumsi sayur, buah, serta makanan bergizi seimbang.
- Berhenti merokok: Rokok dapat mengganggu fungsi insulin dan meningkatkan risiko diabetes.
- Pengendalian berat badan: Penurunan berat badan 5 - 7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Obat: Hanya digunakan bila diresepkan dokter sesuai kondisi medis.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 2 kali 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

No. MR	: PNK20260300032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 March 2026
Nama Pasien	: ANDI ZULFIKAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Januari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287772437171		
Alamat Pasien	: LEBAK BULUS RESIDENCE 88 UNIT A, JL.LEBAK BULUS 2, CILANDAAR BARAT, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak sedikit mengalami peningkatan (122/72 mmHg). Tekanan darah 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 kadar profil lipid (Kolesterol) Bapak tidak seimbang. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan 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. Dan lakukan konsultasi ke Dokter apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.
- Hasil pemeriksaan kadar gula darah Bapak berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, serta lakukan kontrol secara rutin.
- 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	: PNK20260300032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 March 2026
Nama Pasien	: ANDI ZULFIKAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 31 Januari 1981 / 45 Tahun 1 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287772437171		
Alamat Pasien	: LEBAK BULUS RESIDENCE 88 UNIT A, JL.LEBAK BULUS 2, CILANDAAR BARAT, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan badan terasa kurang fit dan sulit tidur, dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain karena kelelahan, stress fisik maupun psikis, ataupun kondisi tertentu lainnya seperti gangguan metabolisme. Melihat hasil kadar gula Bapak yang masuk dalam kategori prediabetes serta hasil kolesterol dan asam urat yang juga tidak seimbang, saat ini kemungkinan gejala yang timbul karena hal ini tidak dapat kita kesampingkan. Maka dari itu, Bapak tetap disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan dan terapi sesuai dengan kondisi Bapak, untuk menghindari terjadinya perkembangan penyakit dan komplikasi ke organ-organ lainnya, serta memastikan diagnosis dari kondisi yang Bapak alami, terutama jika keluhan-keluhan tersebut diatas sudah berlangsung lama dan mengganggu aktivitas sehari-hari.
- Untuk keluhan sering mual muntah dan sesak nafas yang Bapak rasakan, dapat disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya karena adanya peningkatan asam lambung yang memicu adanya refluks atau asam lambung naik ke area kerongkongan (GERD). Jika penyebabnya karena hal ini, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, jangan langsung berbaring/tidur sehabis makan (berikan jeda 2-3 jam setelah makan), dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Namun, jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, muntah-muntah hebat dan lemas yang terus berlangsung, Bapak disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah, laboratorium profil lipid, asam urat serta gula darah setiap 3-6 bulan sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



Fenetta F A Masinambow