

|                    |                                                 |                            |                             |
|--------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400034                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 06 April 2026             |
| Nama Pasien        | : DODY SIGIT ERFianto                           | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Male                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 31 Oktober 1978 / 47 Tahun 5 Bulan 9 Hari     |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6287886754960                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |   |                                                                       |
|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : | Nyeri Pinggang - >14 Hari                                             |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : | KELUHAN TAMBAHAN NYERI PINGGANG > 14 HARI. TIDAK ADA RIWAYAT PENYAKIT |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : | -                                                                     |
| Konsumsi Obat Rutin       | : | TIDAK ADA                                                             |
| Alergi                    | : | TIDAK ADA                                                             |
| Pola Makan                | : | 2-3x                                                                  |
| Kebiasaan Olahraga        | : | -                                                                     |
| Riwayat Merokok           | : | -                                                                     |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : | -                                                                     |
| Puasa                     | : | Terakhir makan jam 11 malam                                           |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |   |                                                                                                       |
|--------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : | 111/88 mmHg                                                                                           |
| Nadi                     | : | 101 x/menit                                                                                           |
| Napas                    | : | 12 x/menit                                                                                            |
| Saturasi Oksigen         | : | 98%                                                                                                   |
| Suhu                     | : | 36.6°                                                                                                 |
| Berat Badan              | : | 70 Kg                                                                                                 |
| Tinggi Badan             | : | 166 Cm                                                                                                |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : | 25.4 / Berat badan berlebih (Overweight)                                                              |
| Lingkar Perut            | : | 91 Cm                                                                                                 |
| Pemeriksaan Fisik        | : | Punggung sakit setiap baru bangun tidur, perut sebelah kanan kadang sakit terasa seperti ada benjolan |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.4 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 91 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI < 90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KREATININ

|                    |                                                 |                            |                             |
|--------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400034                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 06 April 2026             |
| Nama Pasien        | : DODY SIGIT ERFianto                           | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Male                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 31 Oktober 1978 / 47 Tahun 5 Bulan 9 Hari     |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6287886754960                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m<sup>2</sup>
- 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).
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

#### CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 1-3 bulan sekali.
- 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             | : PNK20260400034                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 06 April 2026             |
| Nama Pasien        | : DODY SIGIT ERFianto                           | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Male                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 31 Oktober 1978 / 47 Tahun 5 Bulan 9 Hari     |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6287886754960                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

## 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 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.

### PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ 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

- Tekanan darah sedikit lebih tinggi dari normal yaitu 111/88 mmHg (Normal <120/80 mmHg). 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.

|                    |                                                 |                            |                             |
|--------------------|-------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400034                                | Tanggal Pengambilan Sampel | : 06 April 2026             |
| Nama Pasien        | : DODY SIGIT ERFIANTO                           | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Male                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 31 Oktober 1978 / 47 Tahun 5 Bulan 9 Hari     |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6287886754960                                 |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT.6 RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### CATATAN

- Hasil menunjukkan asam urat Anda melebihi batas normal yaitu 8,3 mg/dL (normal <7 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan pengobatan asam urat sesuai resep dokter dan 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 untuk penanganan lebih lanjut dan jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak. Rutin kontrol kadar asam urat minimal 1-3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin/penurunan fungsi ginjal yaitu Penyakit ginjal: Gangguan ginjal kronis/ Dehidrasi: Kurang cairan membuat fungsi ginjal menurun/ Penyakit lain: Asam urat tinggi, diabetes dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol juga dapat merusak ginjal.
- Ditemukan takikardia/peningkatan denyut jantung dengan heart rate 101 x/menit (normal 60-100x/menit) sehingga anda dianjurkan istirahat cukup 7-9 jam/hari dan menghindari aktivitas berat sementara, batasi kafein, minuman energi, rokok, dan zat stimulan lainnya. Cukupi asupan cairan dan kelola stres. Hal ini dapat terjadi pada kondisi gugup/panik atau karena suatu penyakit yang mendasari keluhan sehingga anda disarankan evaluasi lanjutan (ulang tanda vital / EKG/ Cek Lab Tiroid dan Elektrolit bila diperlukan. Segera kerumah sakit bila denyut jantung menetap cepat atau disertai keluhan seperti pusing, nyeri dada, sesak, atau berdebar hebat.
- Secara keseluruhan hasil pemeriksaan bapak Dody Sigit menunjukkan asam urat tinggi, peningkatan tekanan darah, peningkatan kreatinin dan overweight sehingga anda disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik. Peningkatan asam urat dan kreatinin dapat berhubungan dengan nyeri pinggang yang anda rasakan serta nyeri perut kanan bawah yang terasa seperti benjolan dapat dicurigai gangguan saluran cerna/turun peranakan/ hernia yang butuh segera dilakukan pemeriksaan lebih lanjut ke dokter spesialis penyakit dalam agar penanganan dapat diberikan lebih awal mencegah komplikasi.



dr. Putu Devie Sri Astari