

No. MR	: PNK20260400036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: BARRY MUSADDIQ	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Agustus 1992 / 33 Tahun 7 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6287879015444		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	3-4x seminggu
Riwayat Merokok	:	Ngepods
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Terakhir set 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	129/79 mmHg
Nadi	:	56 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	93%
Suhu	:	36.3°
Berat Badan	:	128 Kg
Tinggi Badan	:	183 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	38.2 / Obesitas
Lingkar Perut	:	132 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Kalo lagi cape suka terasa sakit seperti di cubit di dada kiri atas atau di bawah

KESIMPULAN

- IMT 38,2 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 132 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH DAN SATURASI OKSIGEN RENDAH
- PENINGKATAN KREATININ, ASAM URAT, DAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260400036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: BARRY MUSADDIQ	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Agustus 1992 / 33 Tahun 7 Bulan 22 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287879015444		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai 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 lingkar perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkar pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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

No. MR	: PNK20260400036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: BARRY MUSADDIQ	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Agustus 1992 / 33 Tahun 7 Bulan 22 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287879015444		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

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.

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 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 menunjukkan bahwa Bapak mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan dengan metabolisme tubuh Bapak. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260400036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: BARRY MUSADDIQ	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Agustus 1992 / 33 Tahun 7 Bulan 22 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287879015444		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (129/79 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 saturasi oksigen Bapak menunjukkan kadar rendah (nilai normal 95%-100%, hasil Bapak 93%). Pantau secara berkala tanda-tanda sesak nafas. Segera datang ke fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat segera ditangani. Kondisi ini kemungkinan juga berhubungan dengan keluhan sakit pada dada kiri yang Bapak alami. Butuh dilakukan pemeriksaan lanjutan untuk memastikan diagnosis.
- 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 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.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang.

No. MR	: PNK20260400036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: BARRY MUSADDIQ	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Agustus 1992 / 33 Tahun 7 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6287879015444		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah dan pemeriksaan laboratorium setiap 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif. Jika terdapat keluhan seperti sesak nafas, nyeri dada yang semakin memberat yang terasa seperti ditimpa beban berat dan kadang menjalar sampai ke bahu dan rahang serta nyeri yang terasa menembus sampai ke belakang disertai keringat berlebihan, segera datang ke fasilitas Kesehatan agar dapat segera mendapatkan penanganan yang sesuai dengan kondisi Bapak.



dr. Fenetta F A Masinambow