

No. MR	: PNK20260400007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: JODI RIZKI RAHMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 April 2001 / 24 Tahun 11 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282122391848		
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	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ayah diabetes Ibu hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	3 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 3 kali, jalan cepet
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ada, seminggu terakhir
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	129/89 mmHg
Nadi	:	112 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.9°
Berat Badan	:	160 Kg
Tinggi Badan	:	160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	62.5 / Obesitas
Lingkar Perut	:	110 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Badan pegel pegel dari kemarin

KESIMPULAN

- IMT 23,4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 110 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH DAN DENYUT JANTUNG
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN ASAM URAT
- PENINGKATAN SGPT DAN KREATININ
- HASIL HEMATOLOGI DI LUAR BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260400007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: JODI RIZKI RAHMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 April 2001 / 24 Tahun 11 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282122391848		
Alamat Pasien	: LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- 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 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).

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	: PNK20260400007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: JODI RIZKI RAHMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 April 2001 / 24 Tahun 11 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282122391848		
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.

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki)

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Bapak.

CATATAN

No. MR	: PNK20260400007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: JODI RIZKI RAHMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 29 April 2001 / 24 Tahun 11 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282122391848		
Alamat Pasien	: LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori normal, namun lingkaran perut melebihi batas ideal. Kondisi ini berkaitan dengan kadar kolesterol Bapak yang mengalami peningkatan. Hal ini dapat ditangani dengan mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol serta aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami peningkatan (129/89 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. Denyut jantung Bapak melebihi batas normal (takikardia). Kondisi ini perlu dipantau secara cermat, jika Bapak mengalami keluhan seperti berdebar-debar, keringat dingin, lemas, sesak nafas, atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat segera ditangani.
- Hasil pemeriksaan hematologi didapatkan komponen hitung jenis leukosit di luar batas normal (neutrofil dan monosit meningkat dan limfosit menurun). Kondisi ini bisa disebabkan karena beberapa hal seperti adanya peradangan yang disebabkan oleh infeksi, kondisi kelelahan dan stress fisik, atau tanda penyakit tertentu. Jika disertai keluhan-keluhan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter untuk dilakukan penanganan yang sesuai dengan kondisi 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.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Bapak mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar 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.

No. MR	: PNK20260400007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: JODI RIZKI RAHMAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 29 April 2001 / 24 Tahun 11 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6282122391848		
Alamat Pasien	: LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- 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.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk penanganan yang lebih komprehensif agar kondisi Bapak dapat terkontrol dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow