

No. MR	: PNK20260400046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: ANANDRA RAADITYA PUTRA GRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Juli 2003 / 22 Tahun 8 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287846680230		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Anemia - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 2x
Riwayat Merokok	: Vaping
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada 6 gelas
Puasa	: 22.00 wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/78 mmHg
Nadi	: 57 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 72.3 Kg
Tinggi Badan	: 181 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 91 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 91 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 128/78 MMHG
- BRADIKARDIA 57X/MENIT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN KREATININ

No. MR	: PNK20260400046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: ANANDRA RAADITYA PUTRA GRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Juli 2003 / 22 Tahun 8 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287846680230		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

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 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

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).
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ

- Cairan: Minum cukup air sesuai anjuran dokter, konsultasikan terlebih dahulu.
- Protein: Batasi konsumsi protein sesuai kondisi ginjal.

No. MR	: PNK20260400046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: ANANDRA RAADITYA PUTRA GRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Juli 2003 / 22 Tahun 8 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287846680230		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

UPAYA MENCEGAH ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

CATATAN

- Tekanan darah Tn. Anandra Raaditya Putra Graha mengalami peningkatan yaitu 128/78 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksan ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.

No. MR	: PNK20260400046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: ANANDRA RAADITYA PUTRA GRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Juli 2003 / 22 Tahun 8 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287846680230		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan Tn. Anandra Raaditya Putra Graha mengalami bradikardia/penurunan denyut jantung yaitu Heart rate 57x/menit (normalnya 60-100x/menit) dapat disebabkan oleh kondisi fisiologis, efek obat, gangguan irama jantung, gangguan hormon/elektrolit, penyakit ginjal, serta infeksi atau gangguan sistem saraf sehingga anda disarankan untuk melakukan pemeriksaan dan konsultasi lebih lanjut dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam/Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (Sp.PD-KKV) atau dokter Spesialis Jantung (Sp.JP) serta melakukan pemeriksaan lanjutan terkait fungsi jantung seperti EKG dan Ekokardiografi serta parameter pemeriksaan lainnya sesuai indikasi medis dan assesment dokter sebagai upaya preventif dan screening untuk deteksi awal dan pencegahan penyakit jantung di fasilitas kesehatan terdekat.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Tn. Anandra Raaditya Putra Graha mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 213 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin/penurunan eGFR yaitu Penyakit ginjal: Gangguan ginjal kronis/ Dehidrasi: Kurang cairan membuat fungsi ginjal menurun/ Penyakit lain: Diabetes dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol juga dapat merusak ginjal. Disarankan untuk konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Untuk mempertahankan kesehatan Tn. Anandra Raaditya Putra Graha disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian vaping/merokok secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan vaping secara bertahap setiap minggu, tunda waktu mulai vaping/merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan vaping/merokok, ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, atau inhaler khusus penghentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, dan relaksasi), hindari anggapan pods/vaping sebagai alternatif aman untuk merokok, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti pods/vape/merokok, evaluasi progres berhenti vaping/merokok secara berkala.

No. MR	:	PNK20260400046	Tanggal Pengambilan Sampel	:	06 April 2026
Nama Pasien	:	ANANDRA RAADITYA PUTRA GRAHA	Tanggal Pengiriman Hasil	:	13 April 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	23 Juli 2003 / 22 Tahun 8 Bulan 21 Hari			
No. HP Pasien	:	6287846680230			
Alamat Pasien	:	LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA.			

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari