

No. MR	: PNK20260400062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: TAUFAN AYATULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Januari 1988 / 38 Tahun 3 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281294948151		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Diabetes, hipertensi, jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	CANDERIN DAN CORDARONE
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	2-3x
Riwayat Merokok	:	Vaping
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	2-3
Puasa	:	19.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	198/129 mmHg
Nadi	:	83 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	88.1 Kg
Tinggi Badan	:	172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	29.8 / Obesitas
Lingkar Perut	:	101 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fit

KESIMPULAN

- IMT 29,8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI NORMAL 101 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TEKANAN DARAH TINGGI
- BUNYI JANTUNG IRREGULAR, SUARA PARU NORMAL
- PENINGKATAN KREATININ, KOLESTEROL TOTAL DAN ASAM URAT

SARAN

KRISIS HIPERTENSI

- Rutin periksa ke Dokter penting untuk memantau kondisi dan menyesuaikan obat bila perlu.
- Jangan hentikan atau ubah obat tekanan darah tanpa arahan dokter.

No. MR	: PNK20260400062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: TAUFAN AYATULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Januari 1988 / 38 Tahun 3 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281294948151		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Segera cari bantuan medis terdekat, terutama jika muncul gejala serius seperti sakit kepala berat, nyeri dada, sesak napas, bengkak, atau penurunan kesadaran.
- Jaga pola makan dengan mengurangi garam dan lemak, serta lakukan olahraga secara teratur.

IMT OBESITAS, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KOLESTEROL TOTAL MENINGKAT

- 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 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 - 8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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 pengecekan secara berkala untuk memantau fungsi ginjal.
- Konsultasi: Rutin periksa ke dokter untuk evaluasi dan penanganan yang tepat.

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.

No. MR	: PNK20260400062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: TAUFAN AYATULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Januari 1988 / 38 Tahun 3 Bulan 14 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281294948151		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

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

- Saat ini, hasil pemeriksaan tekanan darah Bapak menunjukkan Krisis Hipertensi. Untuk penanganan Krisis Hipertensi (Tekanan Darah lebih dari 180/120 mmHg), upayakan segera melakukan konsultasi dengan Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Kesehatan terdekat untuk pemberian obat, penentuan dosis dan rencana terapi lebih lanjut yang aman dan tepat sesuai dengan kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami obesitas yang ditandai juga dengan lingkaran perut melebihi batas normal. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan pola makan dengan gizi seimbang, disertai olahraga rutin dengan target penurunan berat badan yang sesuai.
- Hasil pemeriksaan auskultasi jantung didapatkan bunyi jantung sedikit irregular di salah satu bagian jantung Bapak. Disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Jantung / Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Jantung (KKV) agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut, mengingat adanya Riwayat aritmia yang Bapak alami. Jika terdapat keluhan seperti nyeri dada, sesak nafas, berkeringat banyak dan lemas, segera datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk dapat ditangani dengan tepat.
- 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 hipertensi dan diabetes yang tidak terkontrol dengan baik, atau efek samping akibat penggunaan obat-obatan atau suplemen tertentu.

No. MR	: PNK20260400062	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: TAUFAN AYATULLAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Januari 1988 / 38 Tahun 3 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281294948151		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Kadar 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.
- Untuk keseluruhan kondisi Bapak, disarankan untuk cek kesehatan rutin 3-6 bulan sekali, mengingat Bapak memiliki riwayat penyakit kronis (Hipertensi) yang harus dikontrol untuk mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius. Bila perlu, Bapak dapat menyediakan alat pengukur tekanan darah pribadi di rumah, untuk dipakai secara berkala agar mendapat gambaran pola tekanan darah Bapak. Bapak juga dapat berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi, Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Jantung untuk penanganan yang lebih komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow