

No. MR	: PNK20260400063	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: MOCHAMAD IQBAL WAHID	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
	ZEN	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Jenis Kelamin	: Male		
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1988 / 37 Tahun 11 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310902580		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	GREGES-GREGES
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Bapak : hepatitis B. Ibu: diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2x sehari
Kebiasaan Olahraga	:	-
Riwayat Merokok	:	Setiap hari
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	1-3 bulan ada sekali
Puasa	:	Puasa dari jam 23.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	106/75 mmHg
Nadi	:	57 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	68 Kg
Tinggi Badan	:	166 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	24.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	87 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 87 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- BRADIKARDIA
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KREATININ

SARAN

KENDALIKAN PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.

No. MR	: PNK20260400063	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: MOCHAMAD IQBAL WAHID ZEN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1988 / 37 Tahun 11 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310902580		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene 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.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260400063	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: MOCHAMAD IQBAL WAHID ZEN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1988 / 37 Tahun 11 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6281310902580		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 karena anda memiliki riwayat keluarga dengan diabetes dan hepatitis.

CATATAN

- Hasil menunjukkan asam urat Tn. M Iqbal Wahid Zen melebihi batas normal yaitu 7,3 mg/dL (normal <7 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan mulai menerapkan diet rendah purin yaitu 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.
- Bradikardia/ detak jantung 57x/menit (Normal 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 disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut. Jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri dada, napas pendek, sesak napas dan berdebar-debar.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin (1.22 mg/dL) 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.



dr. Putu Devie Sri Astari