

No. MR	: PNK20260400076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: KEVIN SETIA DHARMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 1990 / 35 Tahun 7 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288440166		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Ibu Kolesterol dan asam urat Ayah alergi seafood
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Jarang
Riwayat Merokok	:	Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Ada, seminggu terakhir
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	128/72 mmHg
Nadi	:	73 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	96%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	77 Kg
Tinggi Badan	:	175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	25.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	:	92 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 92 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN KREATININ/ PENURUNAN FUNGSI GINJAL
- PENINGKATAN SGPT/ PENURUNAN FUNGSI HATI
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260400076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: KEVIN SETIA DHARMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 1990 / 35 Tahun 7 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288440166		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- 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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- 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).
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 3 bulan sekali.
- 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), hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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.
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

KENDALIKAN PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ PENINGKATAN KREATININ

No. MR	: PNK20260400076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: KEVIN SETIA DHARMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 1990 / 35 Tahun 7 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288440166		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

KENDALIKAN 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 anda sukai 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 dan 15 gram untuk wanita).

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 nenas 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).

CATATAN

No. MR	: PNK20260400076	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: KEVIN SETIA DHARMA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 1990 / 35 Tahun 7 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6281288440166		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Tekanan darah mengalami sedikit peningkatan yaitu 128/72 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 periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar hingga pingsan.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin 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.
- Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati/liver: sedang minum obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis, mengalami sirosis (kerusakan hati).
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 277 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.
- Secara keseluruhan dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, kondisi Tn. Kevin Setia Dharma mengalami peningkatan kolesterol total, asam urat, sgpt, dan tekanan darah sehingga di sarankan untuk melakukan pemeriksaan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut untuk pencegahan perburukan penyakit dan komplikasi karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Asam Urat dan Kolesterol tinggi.



No. MR	:	PNK20260400076	Tanggal Pengambilan Sampel	:	06 April 2026
Nama Pasien	:	KEVIN SETIA DHARMA	Tanggal Pengiriman Hasil	:	10 April 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	9 September 1990 / 35 Tahun 7 Bulan 1 Hari			
No. HP Pasien	:	6281288440166			
Alamat Pasien	:	RECAPITAL BUILDING			

MEDICAL REPORT

dr. Putu Devie Sri Astari