

No. MR	: PNK20260400081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: WILIAM WIDJAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1968 / 57 Tahun 5 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285893566574		
Alamat Pasien	: JLN.KAMAL RAYA NO 84 RT007/RW014 KELURAHAN CENGKARENG BARAT, KEC CENGKARENG JAKARTA BARAT (CEK DI APOTEK KELUWEGA)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ALERGI, SAKIT DI LUTUT SEBELAH KANAN, BETIS SUKA SAKIT, KALAU DUDUK DI LANTAI LUTUT SAKIT BANGET
Riwayat Penyakit Keluarga	: Riwayat ayah kandung stroke, kolesterol, Riwayat ibu hepatitis
Konsumsi Obat Rutin	: AMLODIPIN
Alergi	: ‘-‘
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tidak pernah
Riwayat Merokok	: Tidak merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang minum hanya waktu tertentu saja
Puasa	: Puasa dari jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 136/99 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 37.0°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.7 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 97 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Riwayat darah tinggi, asam urat tinggi 7.2, sakit lutut kanan nyeri saat jongkok

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.7 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 97 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI DERAJAT 2

No. MR	: PNK20260400081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: WILIAM WIDJAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1968 / 57 Tahun 5 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285893566574		
Alamat Pasien	: JLN.KAMAL RAYA NO 84 RT007/RW014 KELURAHAN CENGKARENG BARAT, KEC CENGKARENG JAKARTA BARAT (CEK DI APOTEK KELUWEGA)		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

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).
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- 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).
- Tidur cukup 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.
- 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.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

No. MR	: PNK20260400081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: WILIAM WIDJAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1968 / 57 Tahun 5 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285893566574		
Alamat Pasien	: JLN.KAMAL RAYA NO 84 RT007/RW014 KELURAHAN CENGKARENG BARAT, KEC CENGKARENG JAKARTA BARAT (CEK DI APOTEK KELUWEGA)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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.
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

KENDALIKAN ASAM URAT TINGGI / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- 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.
- Lakukan pemeriksaan lanjutan ke dokter spesialis penyakit dalam untuk evaluasi kadar asam urat dan tatalaksana lebih lanjut. Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

MANAJEMEN NYERI SENDI

- Hindari aktivitas berat yang memberi beban berlebih pada lutut, namun tetap lakukan olahraga ringan. Jenis olahraga yang dianjurkan: Jalan santai (permukaan datar), bersepeda statis, berenang/aqua exercise, latihan penguatan otot (terutama paha & sekitar sendi), dan peregangan (stretching). Dengan prinsip latihan: hindari lompatan/tekanan berat, durasi 20-30 menit, 3-5x/minggu, wajib pemanasan & pendinginan terlebih dahulu.

No. MR	: PNK20260400081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: WILIAM WIDJAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1968 / 57 Tahun 5 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285893566574		
Alamat Pasien	: JLN.KAMAL RAYA NO 84 RT007/RW014 KELURAHAN CENGKARENG BARAT, KEC CENGKARENG JAKARTA BARAT (CEK DI APOTEK KELUWEGA)		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari: Lari jarak jauh, naik turun tangga berlebihan dan aktivitas yang memicu nyeri hebat.
- Konsumsi obat pereda nyeri atau penurun asam urat sesuai anjuran dokter bila diperlukan saja dan hindari penggunaan obat nyeri jangka panjang karena dapat menyebabkan perdarahan saluran cerna apabila tidak diminum sesuai anjuran dokter.
- Jaga berat badan ideal dan lakukan penurunan berat badan secara bertahap bila overweight karena berat badan berlebih akan membuat lutut tertekan dan bantalan sendi tidak dapat berfungsi dengan baik sehingga dapat menimbulkan nyeri lutut.
- Pertimbangkan fisioterapi ke dokter Sp.KFR untuk memperkuat otot sekitar lutut dan mengurangi nyeri.

CATATAN

- Untuk kondisi Hipertensi yang bapak Wiliam Widjaja alami saat ini masih belum terkontrol dengan baik karena belum sesuai dengan target tekanan darah sesuai usia (Tekanan Darah anda saat ini 136/99 mmHg), sehingga obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter dan menerapkan diet rendah garam/natrium. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Stroke. Kepatuhan minum obat anti-hipertensi secara rutin setiap hari merupakan pilar utama untuk mencegah komplikasi dan mencegah kerusakan organ vital akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dengan baik. Segera ke dokter apabila obat rutin anda masih tersisa sedikit, jangan tunggu habis untuk kontrol agar obat dapat terus menjaga organ vital anda untuk berfungsi dengan baik.
- Penanganan overweight umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

No. MR	: PNK20260400081	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: WILIAM WIDJAJA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Oktober 1968 / 57 Tahun 5 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6285893566574		
Alamat Pasien	: JLN.KAMAL RAYA NO 84 RT007/RW014 KELURAHAN CENGKARENG BARAT, KEC CENGKARENG JAKARTA BARAT (CEK DI APOTEK KELUWEGA)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Nyeri lutut dapat disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat (gout arthritis) atau kondisi lain seperti osteoarthritis, sehingga perlu evaluasi lebih lanjut ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk memastikan penyebabnya.
- Secara keseluruhan kondisi bapak Wiliam Widjaja saat ini dalam kondisi stabil, namun karena anda memiliki riwayat Hipertensi dan Asam Urat tinggi serta memiliki riwayat keluarga dengan stroke, kolesterol tinggi dan hepatitis sehingga anda disarankan untuk rutin kontrol kesehatan minimal 1 bulan sekali untuk pemeriksaan tekanan darah, asam urat, kolesterol dan gula darah untuk upaya kontrol penyakit dan pencegahan komplikasi lainnya agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik sehingga dokter dapat melakukan analisis keberhasilan terapi untuk memberikan treatment yang sesuai dengan kondisi anda.



dr. Putu Devie Sri Astari