

No. MR	: PNK20260400092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: LALU NAUFALIANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 2000 / 25 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 628956151900006		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2x berenang dan jogging
Riwayat Merokok	: Sebulan ada merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 19.00 terakhir ngemil

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 129/95 mmHg
Nadi	: 100 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 62 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik baik, penglihatan baik, pendengaran baik.

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2
- PENINGKATAN ASAM URAT

No. MR	: PNK20260400092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: LALU NAUFALIANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 2000 / 25 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 62895615190006		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- 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 PENINGKATAN ASAM URAT / 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.
- 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.

PENINGKATAN SEL DARAH MERAH

- Tingkatkan konsumsi cairan (± 2 liter/hari) untuk mencegah hemokonsentrasi (dehidrasi).
- Hindari faktor risiko seperti merokok dan paparan lingkungan dengan kadar oksigen rendah.
- Lakukan olahraga ringan-sedang secara rutin (misalnya jalan cepat 30 menit, 3-5x/minggu).

No. MR	: PNK20260400092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: LALU NAUFALIANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 2000 / 25 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 62895615190006		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Evaluasi kemungkinan penyebab sekunder seperti gangguan paru, jantung, atau sleep apnea bila ada gejala (sesak, mendengkur berat, mudah lelah).
- Batasi konsumsi alkohol berlebihan.
- Ulang pemeriksaan darah lengkap setelah hidrasi adekuat ($\pm$ 1-2 minggu).
- Bila nilai tetap tinggi atau meningkat, pertimbangkan rujukan ke spesialis penyakit dalam untuk evaluasi lebih lanjut (misalnya skrining polisitemia).
- Segera kontrol bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, penglihatan kabur, atau kemerahan pada wajah.

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 129/95 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal $<120/80$ mmHg). Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum teratur sesuai anjuran dokter. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah $<140/90$, selanjutnya pada pasien usia <60 th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60 th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Hasil menunjukkan asam urat Anda melebihi batas normal yaitu 7,4 mg/dL (normal <7 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan pengobatan asam urat sesuai resep dokter dan 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.

No. MR	: PNK20260400092	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: LALU NAUFALIANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juni 2000 / 25 Tahun 9 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 62895615190006		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Peningkatan kadar hematokrit (Ht), dan MCV umumnya disebabkan oleh kondisi yang membuat darah menjadi lebih pekat atau tubuh kekurangan oksigen, paling sering karena dehidrasi (kurang minum atau banyak kehilangan cairan), kebiasaan merokok, atau paparan lingkungan dengan kadar oksigen rendah. Selain itu dapat juga terjadi sebagai kompensasi pada gangguan paru seperti PPOK atau gangguan napas saat tidur seperti sleep apnea, serta dapat disebabkan oleh kelainan sumsum tulang seperti polisitemia vera, sering kali muncul tanpa gejala namun tetap perlu evaluasi lanjutan untuk mencegah komplikasi penyakit kronis seperti stroke dan penyakit jantung.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan Tn. Lalu Naufaliansyah yang telah dilakukan, saat ini kondisi anda stabil dan tidak ada keluhan namun anda tetap disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan tekanan darah, asam urat dan sel darah merah sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut.
- Untuk mempertahankan kesehatan disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian merokok secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan rokok secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan 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 merokok secara berkala.



dr. Putu Devie Sri Astari