

No. MR	: PNK20260400110	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: AKBAR RADITYA RAHARDJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Juli 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 62811956544		
Alamat Pasien	: JL CILILIN II NO 17, KEBAYORAN BARU, PETOGOGAN, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: PENYAKIT TURUNAN JANTUNG DAN DIABETES
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah: jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan 3x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 19.00 malam terakhir makan

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 117/82 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 67 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.5 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik fit, mata kiri 0,75, kanan 0,25, pendengaran normal.

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.5 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN GLUKOSA PUASA

No. MR	: PNK20260400110	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: AKBAR RADITYA RAHARDJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Juli 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 62811956544		
Alamat Pasien	: JL CILILIN II NO 17, KEBAYORAN BARU, PETOGOGAN, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

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.

CEGAH DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 6 bulan sekali sesuai kondisi pasien dan anjuran dokter.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 3-5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = 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.
- I = Istirahat cukup, 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.
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

MENJAGA KESEHATAN MATA

No. MR	: PNK20260400110	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: AKBAR RADITYA RAHARDJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Juli 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 62811956544		
Alamat Pasien	: JL CILILIN II NO 17, KEBAYORAN BARU, PETOGOGAN, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

- Hasil menunjukkan asam urat Tn. Akbar Raditya Rahardjo melebihi batas normal yaitu 7,9 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.
- Kadar gula darah puasa Tn. Akbar Raditya Rahardjo 105 mg/dL (Normal Glukosa puasa <100 mg/dL) berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung. Disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan berupa TTGO dan HbA1c untuk evaluasi fungsi pankreas agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mendapatkan penanganan lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260400110	Tanggal Pengambilan Sampel	: 13 April 2026
Nama Pasien	: AKBAR RADITYA RAHARDJO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Juli 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 62811956544		
Alamat Pasien	: JL CILILIN II NO 17, KEBAYORAN BARU, PETOGOGAN, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan didapatkan hasil score Tn. Akbar Raditya Rahardjo dibawah <10% dengan Riwayat ayah dengan penyakit jantung sehingga Tn. Akbar Raditya Rahardjo di kategorikan Risiko Tinggi, Artinya, peluang terkena penyakit jantung mulai meningkat. Sehingga anda disarankan mulai konsisten memperbaiki pola makan, rajin berolahraga, dan rutin melakukan pemeriksaan dan konsultasi dengan dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Kardiovaskular (Sp.PD-KKV) atau dokter Spesialis Jantung (Sp.JP) serta melakukan pemeriksaan lanjutan terkait fungsi jantung seperti EKG dan Ekokardiogram, serta pemeriksaan lainnya sesuai indikasi medis minimal 1 tahun sekali serta pemeriksaan Tekanan Darah dan Glukosa puasa tiap 1 bulan sekali, profil lipid dan HbA1c setiap minimal 3 bulan sekali sebagai upaya preventif untuk deteksi awal dan pencegahan penyakit jantung agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.



dr. Putu Devie Sri Astari