

|                    |                                          |                            |                                |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400148                         | Tanggal Pengambilan Sampel | : 29 April 2026                |
| Nama Pasien        | : JOHAN                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 April 2026                |
| Jenis Kelamin      | : Male                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Noer Muhammad Riansyah R |
| Tanggal Lahir/Umur | : 5 Juli 1983 / 42 Tahun 9 Bulan 25 Hari |                            |                                |
| No. HP Pasien      | : 6281288637687                          |                            |                                |
| Alamat Pasien      | : PT HOSANA                              |                            |                                |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                          |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Stroke, diabetes                           |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                          |
| Alergi                    | : -                                          |
| Pola Makan                | : 2x                                         |
| Kebiasaan Olahraga        | : Seminggu 5x latihan beban                  |
| Riwayat Merokok           | : -                                          |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Ada                                        |
| Puasa                     | : 19.30 wib                                  |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 112/84 mmHg                              |
| Nadi                     | : 94 x/menit                               |
| Napas                    | : 14 x/menit                               |
| Saturasi Oksigen         | : 99%                                      |
| Suhu                     | : 36.7°                                    |
| Berat Badan              | : 68.1 Kg                                  |
| Tinggi Badan             | : 163 Cm                                   |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 25.6 / Berat badan berlebih (Overweight) |
| Lingkar Perut            | : 86 Cm                                    |
| Pemeriksaan Fisik        | : Tidak ada                                |

### KESIMPULAN

- IMT/INDEKS MASSA TUBUH 25.6 (BERAT BADAN BERLEBIH/OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 86 CM (NORMAL, LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PRIA <90 cm)
- TANDA TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KADAR ASAM URAT 7.8 (KADAR NORMAL UNTUK PRIA DALAM RENTANG 3,4-7,0)
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK (HDL)
- TERDAPAT PERDARAHAN PADA URIN, ERITROSIT 2 DAN DARAH 80

### SARAN

#### 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.

|                    |                                          |                            |                                |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400148                         | Tanggal Pengambilan Sampel | : 29 April 2026                |
| Nama Pasien        | : JOHAN                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 April 2026                |
| Jenis Kelamin      | : Male                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Noer Muhammad Riansyah R |
| Tanggal Lahir/Umur | : 5 Juli 1983 / 42 Tahun 9 Bulan 25 Hari |                            |                                |
| No. HP Pasien      | : 6281288637687                          |                            |                                |
| Alamat Pasien      | : PT HOSANA                              |                            |                                |

### MEDICAL REPORT

#### SARAN

- \* 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 nanas 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).

#### 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, garam, dan lemak jenuh/trans .
- \* Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, 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.

#### PENINGKATAN KADAR ASAM URAT

- \* Diet rendah purin, hindari makanan dengan kadar purin tinggi.

#### CATATAN

- Pasien memiliki kadar asam urat berlebih dari batas normal, disarankan untuk konsultasi lebih lanjut ke dokter umum / dokter spesialis penyakit dalam untuk mendapatkan terapi penurunan asam urat dengan tepat. Penggunaan obat penurun asam urat harus dengan resep dokter.
- Terdapat perdarahan pada urin, disarankan untuk konsultasi lebih lanjut ke dokter spesialis urologi untuk mencari tahu penyebab perdarahan pada urin dan mendapatkan upaya penanganan yang tepat.

|                    |                                          |                            |                                |
|--------------------|------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400148                         | Tanggal Pengambilan Sampel | : 29 April 2026                |
| Nama Pasien        | : JOHAN                                  | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 30 April 2026                |
| Jenis Kelamin      | : Male                                   | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Noer Muhammad Riansyah R |
| Tanggal Lahir/Umur | : 5 Juli 1983 / 42 Tahun 9 Bulan 25 Hari |                            |                                |
| No. HP Pasien      | : 6281288637687                          |                            |                                |
| Alamat Pasien      | : PT HOSANA                              |                            |                                |

### MEDICAL REPORT



dr. Noer Muhammad Riansyah R