

No. MR	: PNK20260400174	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: ALY JOHANES CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1982 / 43 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285233978982		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	:	AMLODIPLIN 5MG BISOPROLOL 0.25MG
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 3x
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Terakhir seminggu lalu
Puasa	:	Terakhir makan jam 1 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	130/97 mmHg
Nadi	:	85 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	95.1 Kg
Tinggi Badan	:	168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	33.7 / Obesitas
Lingkar Perut	:	101 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Terapi siatika

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 33.7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 101 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN FUNGSI GINJAL (PENINGKATAN KREATININ DAN UREUM)
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL DAN LDL

No. MR	: PNK20260400174	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: ALY JOHANES CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1982 / 43 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285233978982		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m² dan lingkar perut > 90cm.
- 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 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 lingkar perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkar pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene 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. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- Penanganan obesitas 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 Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

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.

No. MR	: PNK20260400174	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: ALY JOHANES CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1982 / 43 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285233978982		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/EGFR MENURUN/ PENINGKATAN KREATININ

- 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 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.

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 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).

No. MR	: PNK20260400174	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: ALY JOHANES CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1982 / 43 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285233978982		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk kondisi Hipertensi yang Tn. Aly Johannes Chandra alami saat ini masih belum terkontrol dengan optimal karena belum sesuai dengan target tekanan darah sesuai usia (Tekanan Darah anda saat ini 130/97 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 Hipertensi. 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 muncul gejala nyeri dada, berdebar-debar, sesak napas, pusing mimisan, dan jika obat rutin anda masih tersisa sedikit, jangan tunggu habis untuk kontrol agar obat dapat terus menjaga organ vital anda untuk berfungsi dengan baik.
- Hal yang dapat menyebabkan peningkatan kreatinin/penurunan eGFR 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.
- Hasil menunjukkan asam urat Tn. Aly Johannes Chandra melebihi batas normal yaitu 9,9 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.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah Tn. Aly Johannes Chandra mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 209 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL) dan LDL 137 mg/dL (Normal <130 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 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.

No. MR	: PNK20260400174	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 April 2026
Nama Pasien	: ALY JOHANES CHANDRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Mei 1982 / 43 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285233978982		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang Tn. Aly Johannes Chandra telah dilakukan, saat ini kondisi anda stabil dan tidak ada keluhan namun tetap disarankan untuk segera melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam (Sp.PD/Sp.PD-KGH) untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai penurunan fungsi ginjal, kontrol hipertensi, peningkatan asam urat, peningkatan kolesterol dan obesitas yang anda alami sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari