

No. MR	: PNK20260500024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: MOCH NURIL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1995 / 31 Tahun 4 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287781735051		
Alamat Pasien	: JL. MAKALIWE 1 NO. 19 RT 001 RW 007 JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Darah Tinggi - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	DARAH TINGGI
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Hipertensi, diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	AMLODIPINE 10 MG
Alergi	:	ANTIBIOTIK AZITROMICIN
Pola Makan	:	3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Jarang olahraga
Riwayat Merokok	:	Vape 6 bulan lebih
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa dari jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	146/106 mmHg
Nadi	:	80 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	105 Kg
Tinggi Badan	:	174 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	34.7 / Obesitas
Lingkar Perut	:	113.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT 34,7 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 113,5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN SGOT-SGPT

No. MR	: PNK20260500024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: MOCH NURIL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1995 / 31 Tahun 4 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287781735051		
Alamat Pasien	: JL. MAKALIWE 1 NO. 19 RT 001 RW 007 JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, KETIDAKSEIMBANGAN PROFIL LIPID

- 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 karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai 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 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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 putus/ganti sendiri
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan
- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISemia

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, buah, dan kacang.
- 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.

No. MR	: PNK20260500024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: MOCH NURIL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1995 / 31 Tahun 4 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287781735051		
Alamat Pasien	: JL. MAKALIWE 1 NO. 19 RT 001 RW 007 JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENURUNAN FUNGSI HATI / PENINGKATAN SGPT DAN SGOT

- Hindari makanan berlemak seperti gorengan, daging kambing, daging sapi, kuning telur, santan, mentega, keju dll.
- Hindari makanan tinggi gula seperti gula pasir, gula jawa, sirup, manisan, dodol, es krim, minuman kemasan, kue-kue manis, susu kental manis.
- 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.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check-up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan Dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Bapak mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan erat salah satunya dengan kadar kolesterol yang tidak seimbang (Trigliserida, kolesterol LDL dan kolesterol total meningkat, kolesterol baik (HDL) rendah). Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.

No. MR	: PNK20260500024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: MOCH NURIL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1995 / 31 Tahun 4 Bulan 0 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287781735051		
Alamat Pasien	: JL. MAKALIWE 1 NO. 19 RT 001 RW 007 JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, tekanan darah Bapak dapat dikategorikan belum terkontrol (146/106mmHg) karena masih melewati nilai target yang ditetapkan yaitu <130/80mmHg. Namun, tekanan darah juga dapat meningkat pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Lakukan kontrol kembali dengan Dokter yang merawat Bapak untuk mendapatkan penyesuaian terapi agar kondisi tekanan darah Bapak dapat terkontrol dengan baik.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan fungsi hati Bapak mengalami penurunan yang ditandai dengan kadar enzim hati yang meningkat drastis. Hal yang dapat menyebabkan penurunan fungsi hati antara lain adalah perlemakan hati (fatty liver), riwayat mengonsumsi obat-obatan yang dapat mengganggu fungsi hati, konsumsi alkohol, terinfeksi hepatitis atau peradangan hati, mengalami sirosis (kerusakan hati), gangguan pada organ empedu seperti batu empedu dan infeksi, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Jika terdapat keluhan seperti mual muntah hebat, kulit menjadi kuning, nyeri perut kanan atas yang tidak membaik, atau perut membesar, segera pergi ke Fasilitas Kesehatan untuk ditangani lebih lanjut. Disarankan untuk berkonsultasi segera dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar dapat ditangani dan ditemukan penyebab enzim hati yang sangat tinggi tersebut. Bila perlu, Bapak dapat melakukan pemeriksaan lanjutan seperti USG Abdomen atau pemeriksaan lainnya menurut petunjuk Dokter untuk memastikan diagnosis.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan asam urat Bapak mengalami peningkatan. Hal ini dapat dikendalikan dengan 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 apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.
- Hasil Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori risiko sedang (10%-19%). Artinya, kemungkinan/risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan mulai meningkat. Lakukan modifikasi gaya hidup sesuai anjuran agar risiko ini dapat termitigasi dengan baik.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang.

No. MR	: PNK20260500024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: MOCH NURIL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 May 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 1995 / 31 Tahun 4 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6287781735051		
Alamat Pasien	: JL. MAKALIWE 1 NO. 19 RT 001 RW 007 JAKARTA BARAT		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan cek Kesehatan rutin, untuk saat ini direkomendasikan 1-3 bulan sekali sampai kondisi Bapak dapat terkontrol, dan selanjutnya 6 bulan sampai 1 tahun sekali, atau menurut petunjuk Dokter agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow