

No. MR	: PNK20260100017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 July 2026
Nama Pasien	: DANIEL EKO GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Februari 1978 / 48 Tahun 4 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281315193888		
Alamat Pasien	: JL. LIMO 6/45		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu sekali basket
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 1 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/85 mmHg
Nadi	: 66 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 94 Kg
Tinggi Badan	: 173 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 31.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 115 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT 31,4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 115 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENURUNAN HDL
- PENINGKATAN ASAM URAT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL, PENURUNAN HDL

No. MR	: PNK20260100017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 July 2026
Nama Pasien	: DANIEL EKO GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Februari 1978 / 48 Tahun 4 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281315193888		
Alamat Pasien	: JL. LIMO 6/45		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung keseimbangan 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.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; 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.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Batasi konsumsi jeroan, daging merah, seafood, minuman manis, dan alkohol.

No. MR	: PNK20260100017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 July 2026
Nama Pasien	: DANIEL EKO GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Februari 1978 / 48 Tahun 4 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281315193888		
Alamat Pasien	: JL. LIMO 6/45		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin 1-2x dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

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. Pada Bapak, kadar 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 melakukan 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.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Bapak mengalami sedikit peningkatan (111/85 mmHg). Tekanan darah yang meningkat belum menandakan bahwa Bapak mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- 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.

No. MR	: PNK20260100017	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 July 2026
Nama Pasien	: DANIEL EKO GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Februari 1978 / 48 Tahun 4 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281315193888		
Alamat Pasien	: JL. LIMO 6/45		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil Analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Bapak masuk dalam kategori risiko rendah (<10%). Tetap lakukan modifikasi gaya hidup sesuai anjuran agar risiko ini dapat termitigasi dengan baik dan tidak meningkat.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan cek Kesehatan rutin dalam 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow