

No. MR	: PNK20260700013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: SUMANDA PURBA TONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281328001407		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Setiap hari jalan kaki 3 km
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ada
Puasa	: Puasa dari jam 7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 200/123 mmHg
Nadi	: 84 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 82.5 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 29.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 29.6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 95 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- KRISIS HIPERTENSI 200/123 MMHG
- PROFIL LIPID MENINGKAT
- SINDROM METABOLIK (+)
- HIPERURISEMIA (PENINGKATAN ASAM URAT)
- PENURUNAN FUNGSI GINJAL (KREATININ MENINGKAT)

No. MR	: PNK20260700013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: SUMANDA PURBA TONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281328001407		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN KRISIS HIPERTENSI DAN KONTROL RUTIN DENGAN PATUH

- Rutin periksa ke dokter penting untuk memantau kondisi dan menyesuaikan obat bila perlu.
- Jangan hentikan atau ubah obat tekanan darah tanpa arahan dokter.
- Segera cari bantuan medis jika muncul gejala serius seperti sakit kepala berat, nyeri dada, sesak napas, bengkak, atau penurunan kesadaran.
- 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.
- 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

KENDALIKAN SINDROM METABOLIK

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Yang perlu dikurangi, minuman manis, fast food, gorengan, daging berlemak, santan pekat & makanan tinggi kalori
- Yang perlu ditingkatkan: sayur & buah 5 porsi/hari, ikan 2-3 kali/minggu, karbohidrat kompleks (oat, nasi merah, ubi), protein tanpa lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- Lakukan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu intensitas sedang dan latihan kekuatan 2-3x/minggu
- Penurunan berat badan 5-10% dalam 6 bulan dapat menurunkan gula darah, memperbaiki kolesterol, mengurangi tekanan darah.

No. MR	: PNK20260700013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: SUMANDA PURBA TONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281328001407		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- Berhenti merokok untuk mencegah komplikasi. Rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Cek ulang profil lipid, gula darah, dan tekanan darah secara rutin minimal 3 bulan.
- 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 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.

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 DISLIPIDEMIA/KOLESTEROL TINGGI

No. MR	: PNK20260700013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: SUMANDA PURBA TONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281328001407		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT**SARAN**

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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).

CATATAN

- Secara keseluruhan berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan pada Tn. Sumanda Purba Tondang didapatkan hasil Krisis Hipertensi, Peningkatan Profil Lipid, Sindrom Metabolik (+), peningkatan asam urat dan penurunan fungsi ginjal sehingga anda disarankan segera ke IGD Rumah Sakit Terdekat untuk penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mencegah perburukan penyakit karena anda memiliki riwayat penyakit kolesterol dan riwayat penyakit jantung pada keluarga.
- Untuk penanganan Krisis Hipertensi Tn. Sumanda Purba Tondang jangan tunda ke Rumah Sakit untuk segera melakukan konsultasi dengan dokter di RS terdekat untuk pemberian obat, penentuan dosis dan rencana terapi lebih lanjut yang aman dan tepat sesuai dengan kondisi pasien.
- Hasil pemeriksaan Tn. Sumanda Purba Tondang menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 260 mg/dL, Trigliserida 158 mg/dL, Kolesterol 185 mg/dL, kolesterol HDL menurun 37 mg/dL yang mana telah menunjukkan kondisi Dislipidemia. 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 karena saat ini anda jarang berolahraga 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 melakukan pemeriksaan USG Jantung minimal setiap 1 tahun sekali sesuai hasil pemeriksaan sebagai upaya awal untuk memantau kesehatan kardiovaskular karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung.

No. MR	: PNK20260700013	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 July 2026
Nama Pasien	: SUMANDA PURBA TONDANG	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Juni 1985 / 41 Tahun 0 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281328001407		
Alamat Pasien	: YAYASAN RUMAH ENERGI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil menunjukkan asam urat Tn. Sumanda Purba Tondang melebihi batas normal yaitu 8,2 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.
- 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.



dr. Putu Devie Sri Astari