

No. MR	: PNK20260700050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: ALBERTTO ALEXANDER LAURENT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 15 April 2004 / 22 Tahun 3 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6282113003296		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Kolesterol Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: SINUSITIS, DIABETES
Riwayat Penyakit Keluarga	: Dm
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Gym 1-2x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak rutin
Puasa	: Terakhir makan jam 8

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 124/83 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 91.6 Kg
Tinggi Badan	: 179 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 28.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 100 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sinusitis

KESIMPULAN

- IMT 28,6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 100 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- PENINGKATAN LEUKOSIT DAN ASAM URAT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260700050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: ALBERTTO ALEXANDER LAURENT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 15 April 2004 / 22 Tahun 3 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6282113003296		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

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 untuk bantu mendukung keseimbangan kolesterol. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.

No. MR	: PNK20260700050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: ALBERTTO ALEXANDER LAURENT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 15 April 2004 / 22 Tahun 3 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6282113003296		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Saudara dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudara.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Saudara mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Kondisi ini berhubungan dengan metabolisme tubuh Bapak. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Saudara.
- Saat ini, tekanan darah Saudara mengalami peningkatan (124/83mmHg). Pada dasarnya, tekanan darah yang meningkat belum menandakan bahwa Saudara 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. Saudara disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan asam urat Saudara 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	: PNK20260700050	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: ALBERTTO ALEXANDER LAURENT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 15 April 2004 / 22 Tahun 3 Bulan 10 Hari		
No. HP Pasien	: 6282113003296		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan hematologi didapatkan peningkatan leukosit ringan. Kondisi ini bisa disebabkan karena beberapa hal seperti adanya peradangan yang disebabkan oleh infeksi, kondisi kelelahan dan stress fisik, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Untuk saat ini, Saudara disarankan untuk mencukupi Waktu istirahat, menjaga pola makan dengan jadwal yang teratur dan jenis makanan yang sehat sesuai anjuran, berolahraga secara konsisten, manajemen/Kelola stress, serta banyak minum air putih.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Saudara disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan kontrol rutin tekanan darah dan pemeriksaan laboratorium setiap 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