

No. MR	: PNK20260700061	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 July 2026
Nama Pasien	: JUAN FELIX	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 2003 / 22 Tahun		
	7 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6287759905142		
Alamat Pasien	: GOLD COAST OFFICE EIFFEL TOWER PANTAI INDAH KAPUK ST, RT.6/RW.2, KAMAL MUARA, PENJARINGAN, NORTH JAKARTA CITY, JAKARTA 14470		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: SINUSITIS
Riwayat Penyakit Keluarga	: Sinus
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3-4x
Kebiasaan Olahraga	: Gym, futsal.
Riwayat Merokok	: Iya vape
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Sebulan terakhir
Puasa	: 20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 119/69 mmHg
Nadi	: 58 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 56 Kg
Tinggi Badan	: 166 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 67 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kaki kiri terasa sakit kalau berkegiatan semenjak sebulan yang lalu, fisik baik.

KESIMPULAN

- Lingkar perut dalam batas normal 67 cm (normal pada laki-laki < 90 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan normal
- Tanda-tanda vital / TTV dalam batas normal
- Kadar kreatinin sedikit meningkat
- Kadar leukosit dalam urin 15 (tinggi)

No. MR	: PNK20260700061	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 July 2026
Nama Pasien	: JUAN FELIX	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 2003 / 22 Tahun 7 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6287759905142		
Alamat Pasien	: GOLD COAST OFFICE EIFFEL TOWER PANTAI INDAH KAPUK ST, RT.6/RW.2, KAMAL MUARA, PENJARINGAN, NORTH JAKARTA CITY, JAKARTA 14470		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI HIDUP SEHAT

- 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 maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus.
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Batasi makanan tinggi lemak jenuh (makanan gorengan, santan, makanan olahan, daging berlemak), makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Berhenti/hindari merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CATATAN

- Kadar kreatinin yang sedikit meningkat belum tentu menandakan kerusakan ginjal, karena bisa disebabkan oleh dehidrasi, konsumsi daging berlebih, atau olahraga berat. Konsultasikan ke dokter spesialis penyakit dalam jika ada keluhan.
- Kadar leukosit urine tinggi atau leukosituria umumnya menandakan adanya infeksi atau peradangan pada saluran kemih. Konsultasikan ke dokter spesialis urologi jika ada keluhan.

No. MR	: PNK20260700061	Tanggal Pengambilan Sampel	: 31 July 2026
Nama Pasien	: JUAN FELIX	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 July 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Desember 2003 / 22 Tahun 7 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6287759905142		
Alamat Pasien	: GOLD COAST OFFICE EIFFEL TOWER PANTAI INDAH KAPUK ST, RT.6/RW.2, KAMAL MUARA, PENJARINGAN, NORTH JAKARTA CITY, JAKARTA 14470		

MEDICAL REPORT



dr. Astri Nuur Sa'diyyah