

No. MR	: PNK20260800084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: ASYAM SUKENDAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Agustus 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381381267		
Alamat Pasien	: KLINIK PANAKEA, JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: CARDIO MEGALI, GASTRITIS
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung, ginjal, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 2-3x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 133/89 mmHg
Nadi	: 64 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 78 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.6 / Obesitas
Lingkar Perut	: 105 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Nokturia, pinggang belakang kadang nyeri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 27.6 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 105 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH 133/89 MMHG
- ANEMIA MIKROSITIK HIPOKROM
- PENINGKATAN KREATININ
- HIPERURISEMIA

No. MR	: PNK20260800084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: ASYAM SUKENDAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Agustus 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381381267		
Alamat Pasien	: KLINIK PANAKEA, JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PENINGKATAN KOLESTEROL LDL
- PENURUNAN KOLESTEROL BAIK HDL
- PENINGKATAN HBA1C/ PREDIABETES
- LEUKOSITURIA

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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).
- 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 lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup agar hidrasi terjaga.
- 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.
- 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 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene 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. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

No. MR	: PNK20260800084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: ASYAM SUKENDAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Agustus 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381381267		
Alamat Pasien	: KLINIK PANAKEA, JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

CEGAH HIPERTENSI DAN DIABETES 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 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran dokter.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

No. MR	: PNK20260800084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: ASYAM SUKENDAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Agustus 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381381267		
Alamat Pasien	: KLINIK PANAKEA, JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENURUNAN FUNGSI GINJAL/ 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 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.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- 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).

No. MR	: PNK20260800084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: ASYAM SUKENDAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Agustus 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381381267		
Alamat Pasien	: KLINIK PANAKEA, JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah Tn. Asyam Sukendar lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi Obesitas, Lingkar perut berlebih, peningkatan tekanan darah, suara jantung dan paru dalam batas normal, Anemia, Prediabetes, Peningkatan Kreatinin, Hiperurisemia, Leukosituria, Peningkatan LDL dan Penurunan HDL sehingga anda disarankan untuk segera melakukan pemeriksaan lebih lanjut ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan mencegah komplikasi lainnya.
- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 133/89 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Beberapa cara untuk mengurangi kadar garam dalam diet yaitu Baca dan perhatikan label pada kemasan makanan berapa kadar sodium (garam) yang tercantum, Kurangi atau hindari makanan olahan karena pada umumnya makanan olahan banyak menggunakan garam dalam proses pembuatannya, Hindari penggunaan garam berlebihan, sebagai gantinya gunakan rempah-rempah sebagai penambah rasa, Memasak sendiri agar dapat mengontrol penggunaan garam dalam makanan.
- Dari hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan hasil Hemoglobin mengalami penurunan yang dikategorikan Anemia. Lakukan pemeriksaan hemoglobin rutin minimal setiap 1-3 bulan sekali dan konsultasikan ke dokter untuk memantau kondisi anemia dan menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh anda. Jangan tunda ke rumah sakit apabila anda memiliki keluhan yang menetap berupa lemah, pusing, sesak napas, kulit pucat, rambut rontok untuk penanganan lebih lanjut.
- 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.

No. MR	: PNK20260800084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: ASYAM SUKENDAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Agustus 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381381267		
Alamat Pasien	: KLINIK PANAKEA, JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil menunjukkan asam urat Anda melebihi batas normal yaitu 7,3 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.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol LDL anda 131 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <130 mg/dL) dan Kolesterol baik HDL anda sangat rendah 29 mg/dL (Normal >55 mg/dL). Kondisi ini perlu evaluasi ketat dari Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk penanganan lebih lanjut dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur 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 selanjutnya dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.
- Kadar gula darah Bapak berada pada kategori prediabetes. Kondisi ini masih dapat dicegah berkembang menjadi diabetes dengan olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin. Karena modifikasi gaya hidup adalah pilar utama penanganan Diabetes Melitus yang dapat dimulai dengan yaitu diet rendah glukosa, olahraga teratur, pola makan sehat, dan kontrol rutin karena anda memiliki riwayat keluarga dengan stroke. Jika pasien sudah mengkonsumsi obat diabetes melitus sesuai anjuran dokter, maka obat perlu diminum teratur, jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya sel leukosit sebagai penanda adanya infeksi saluran kemih. Anda dapat mencegah perburukan dengan menjaga kesehatan area saluran kemih dengan membersihkan area berkemih dan menjaganya agar tetap kering. Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat. Segera periksa ke Dokter Spesialis Urologi jika muncul keluhan nyeri pinggang, berkemih terasa tidak lampias/anyang-ayangan, gatal, bau menyengat, nyeri saat BAK, atau BAK berdarah serta demam.

No. MR	: PNK20260800084	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: ASYAM SUKENDAR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 01 September 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Agustus 1979 / 47 Tahun 0 Bulan 2 Hari		
No. HP Pasien	: 6281381381267		
Alamat Pasien	: KLINIK PANAKEA, JL. LIMO NO.6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA, KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari