

No. MR	: PNK20251200037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: MOHAMAD FAOJI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Oktober 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6285776193912		
Alamat Pasien	: Jl. Daan mogot km. 10 no. 46 Rt.6/Rw3 Kedaung kali angke, kecamatan cengkareng kota jakarta barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Flu - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Sehari 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2x
Riwayat Merokok	: Seminggu 5 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/77 mmHg
Nadi	: 88 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 78 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.6 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 78 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20251200037	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: MOHAMAD FAOJI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Oktober 1993 / 32 Tahun 2 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6285776193912		
Alamat Pasien	: Jl. Daan mogot km. 10 no. 46 Rt.6/Rw3 Kedaung kali angke, kecamatan cengkareng kota jakarta barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA 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, garam, dan lemak jenuh/trans
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30–40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran.

CATATAN

- Rekomendasi untuk berhenti merokok karena anda memiliki riwayat Hipertensi pada keluarga sehingga dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular, menerapkan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.



Christiena Ova