

No. MR	: PNK20251200046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ATOM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Maret 1986 / 39 Tahun 9 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6285775247369		
Alamat Pasien	: Jln daan mogot km 10.no 46 rt 06/03		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x1
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3x
Riwayat Merokok	: Merokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 126/71 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 61 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.6 (DALAM BATAS NORMAL)
- LINGKAR PERUT 80 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

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).

No. MR	: PNK20251200046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ATOM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 December 2025
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Maret 1986 / 39 Tahun 9 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6285775247369		
Alamat Pasien	: Jln daan mogot km 10.no 46 rt 06/03		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak 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. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan minimal 1 tahun sekali.



Christiena Ova