

No. MR	: PNK20260100015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 January 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD ANDARA MULYA WIGUNA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 2007 / 18 Tahun 0 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285155151179		
Alamat Pasien	: Jl. Jembatan Gantung No. 27 (kost latisha), kedaung kali angke, cengkareng, jakarta barat		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Flu - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: 3-4 dalam seminggu
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir tanggal 20 desember
Puasa	: Terakhir makan jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/69 mmHg
Nadi	: 67 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 73 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.3 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 78 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pilek 3 hari

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.3 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 78 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 January 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD ANDARA MULYA WIGUNA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 2007 / 18 Tahun 0 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285155151179		
Alamat Pasien	: Jl. Jembatan Gantung No. 27 (kost latisha), kedaung kali angke, cengkareng, jakarta barat		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB BERLEBIH / OVERWEIGHT

- IMT 25,0 - 27,0 kg/m²
- Makan buah dan sayur setiap hari
- Batasi makanan olahan / tinggi kalori
- Pilih karbohidrat kompleks dan protein sehat
- Olahraga rutin 30 menit, 3 - 5 kali / minggu
- Turunkan berat badan 0,5 - 1 kg / minggu
- Tidur cukup 7 - 9 jam

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/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki dan 15 gram untuk wanita).
- 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

- 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. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

No. MR	: PNK20260100015	Tanggal Pengambilan Sampel	: 08 January 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD ANDARA MULYA WIGUNA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 2007 / 18 Tahun 0 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285155151179		
Alamat Pasien	: Jl. Jembatan Gantung No. 27 (kost latisha), kedaung kali angke, cengkareng, jakarta barat		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke dokter atau ahli gizi untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Dianjurkan istirahat cukup, cukupi asupan cairan, hindari asap rokok/debu, jaga kebersihan dan kelembapan hidung, serta kontrol ke dokter bila keluhan flu menetap atau memberat.



Christiena Ova