

No. MR	: PNK20260100071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: SEBASTIAN ALDWIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 September 1998 / 27 Tahun 4 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628119346755		
Alamat Pasien	: Jl. TB Simatupang No. 12 CIBIS 8 Lt. 7		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Pilek - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hepatitis, kanker prostat
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga sekali seminggu lari dan angkat beban
Riwayat Merokok	: Pernah, agustus 2025, sekarang sudah berhenti
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Pernah, terakhir agustus 2025
Puasa	: Puasa, terakhir makan jam 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 125/74 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 67.9 Kg
Tinggi Badan	: 172 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 88.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal minus 6 kiri, kanan 5,5 silinder 0,5 kiri kanan 3/4

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 88.4 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

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260100071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: SEBASTIAN ALDWIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 September 1998 / 27 Tahun 4 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628119346755		
Alamat Pasien	: Jl. TB Simatupang No. 12 CIBIS 8 Lt. 7		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- 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.
- 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.

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.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

- Pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.
- Karena saat ini anda 1 minggu sekali lari dan angkat beban, disarankan mulai tingkatan olahraga dan aktivitas fisik lain secara rutin dan konsisten 3-5x perminggu dengan durasi minimal 30 menit sesuai anjuran agar kesehatan anda tetap terjaga dan terhindar dari risiko penyakit.

No. MR	: PNK20260100071	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: SEBASTIAN ALDWIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 25 September 1998 / 27 Tahun 4 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 628119346755		
Alamat Pasien	: Jl. TB Simatupang No. 12 CIBIS 8 Lt. 7		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Keluhan pilek dan panas dalam yang anda alami saat ini kemungkinan karena adanya infeksi sehingga disarankan untuk beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Jika keluhan dirasakan semakin memberat, disarankan konsultasi dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.



Christiena Ova