

No. MR	: PNK20260100101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD SAHIDU SAIFUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Oktober 1998 / 27 Tahun 3 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281382034547		
Alamat Pasien	: Gedung century, Jl Limo no 40, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sesak nafas - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Asma (saat masih kecil)
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes dan jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3 kali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 4. 30 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/68 mmHg
Nadi	: 75 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 65.4 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan minus 2.25 dan 1.7 silinder 1.0 , pendengaran normal, riwayat asma dari SD - SMP, asma 1-3 hari ini sekarang sudah membaik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 85.5 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD SAHIDU SAIFUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Oktober 1998 / 27 Tahun 3 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281382034547		
Alamat Pasien	: Gedung century, Jl Limo no 40, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan		

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 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.

MENAIKAN KOLESTEROL BAIK HDL

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.

No. MR	: PNK20260100101	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMMAD SAHIDU SAIFUN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 04 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Oktober 1998 / 27 Tahun 3 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281382034547		
Alamat Pasien	: Gedung century, Jl Limo no 40, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Secara keseluruhan dari pemeriksaan tanda-tanda vital dan beberapa parameter pemeriksaan darah, saat ini kondisi anda masih baik dan disarankan menjaga pola hidup sehat, menghindari pencetus asma dan iritasi saluran napas, mencukupi asupan cairan agar tidak dehidrasi saat diare, serta melakukan kontrol medis lanjutan ke Dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan terdekat bila muncul keluhan sesak, batuk kering, atau diare yang berlanjut atau memberat. Jangan menghentikan, mengganti obat, dan mengubah dosis obat tanpa anjuran dokter yang merawat anda.



Christiena Ova