

No. MR	: PNK20260200019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 February 2026
Nama Pasien	: H. MUHAMMAD RIZKI JAMALUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Oktober 1989 / 36 Tahun 3 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285718824422		
Alamat Pasien	: Apartemen Kalibata City, tower Cendana, unit C 17 AN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: DBD
Riwayat Penyakit Keluarga	: Stroke
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Pagi jam 8

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 102/72 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.9°
Berat Badan	: 51 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 84.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: DBD trombosit terakhir 134

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 84.5 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

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260200019	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 February 2026
Nama Pasien	: H. MUHAMMAD RIZKI JAMALUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Oktober 1989 / 36 Tahun 3 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285718824422		
Alamat Pasien	: Apartemen Kalibata City, tower Cendana, unit C 17 AN		

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

- 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 dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan 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

- Pasien dianjurkan untuk melakukan pemberantasan sarang nyamuk dengan menerapkan 3M Plus secara rutin, yaitu menguras dan menutup tempat penampungan air minimal satu kali seminggu serta mengelola barang bekas yang berpotensi menjadi tempat perkembangbiakan nyamuk, menjaga kebersihan rumah dan lingkungan sekitar dengan menghindari genangan air, menggunakan obat nyamuk atau kelambu bila diperlukan, mengenakan pakaian tertutup terutama pada pagi dan sore hari, serta meningkatkan kewaspadaan terhadap gejala DBD seperti demam tinggi mendadak, nyeri kepala, nyeri otot, atau munculnya bintik merah, dan segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan apabila gejala tersebut muncul bagi anda dan anggota keluarga serumah.

No. MR	:	PNK20260200019	Tanggal Pengambilan Sampel	:	09 February 2026
Nama Pasien	:	H. MUHAMMAD RIZKI JAMALUDIN	Tanggal Pengiriman Hasil	:	10 February 2026
Jenis Kelamin	:	Male	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	14 Oktober 1989 / 36 Tahun 3 Bulan 27 Hari			
No. HP Pasien	:	6285718824422			
Alamat Pasien	:	Apartemen Kalibata City, tower Cendana, unit C 17 AN			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova