

No. MR	: PNK20260200041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMAD IHZAR FALSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Februari 2005 / 21 Tahun 0 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6288295760139		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Flu - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 1x main bola
Riwayat Merokok	: Sehari 2bks
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: -

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 100/69 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 47.8 Kg
Tinggi Badan	: 167 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 17.1 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 64 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Batuk, demam

KESIMPULAN

- IMT 17,1 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 64 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DALAM BATAS NORMAL, DITEMUKAN RONKHI TERUTAMA PADA LAPANG PARU KIRI
- VISUS ODS 20/15 (DALAM BATAS NORMAL)
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL
- EKG DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260200041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMAD IHZAR FALSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Februari 2005 / 21 Tahun 0 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6288295760139		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.
- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu rendah lemak, tambahkan minyak pada makanan dengan porsi yang dibatasi dan dipantau.
- Olahraga ringan rutin 3 - 5 kali / minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7 - 8 jam dan kelola stres.

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

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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi anda berada pada kategori underweight atau kurang. Anda bisa berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi untuk mendapat saran dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Jika ada keluhan, disarankan untuk pergi ke fasilitas Kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut oleh Dokter.
- Hasil pemeriksaan visus dalam batas normal dan tidak buta warna sehingga Anda disarankan untuk tetap menjaga kesehatan mata dan tetap rutin kontrol ke Dokter Spesialis Mata minimal 6 bulan-1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260200041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMAD IHZAR FALSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Februari 2005 / 21 Tahun 0 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6288295760139		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan auskultasi paru ditemukan suara ronkhi minimal yang menandakan kemungkinan adanya lendir atau cairan di dalam saluran napas, yang dapat terjadi akibat beberapa hal, salah satunya yang paling umum adalah peradangan pada saluran nafas. Untuk memastikannya, anda disarankan untuk melanjutkan pemeriksaan lainnya seperti rontgen thorax, serta berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Paru untuk ditangani lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan rekam jantung dalam batas normal. Tetap lakukan pola hidup sehat sesuai anjuran. Bila muncul gejala seperti jantung berdebar, sesak nafas, nyeri dada segera kunjungi fasilitas kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut.
- Kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Anda masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Kondisi HDL rendah dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung jika tidak dikoreksi dalam waktu yang lama. Anda dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.
- Untuk keluhan demam, batuk dan pilek yang Anda alami, dapat diatasi dengan kompres bagian lipatan tubuh dengan air biasa atau air hangat ketika demam, rutin irigasi/cuci hidung dengan larutan saline, menghindari pencetus yang menyebabkan batuk pilek lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak, minum banyak air putih dan istirahat yang cukup. Demam merupakan salah satu mekanisme pertahanan tubuh ketika sedang terjadi infeksi. Kemungkinan besar infeksi yang dialami adalah infeksi saluran napas. Umumnya, infeksi saluran napas akan membaik dengan sendirinya karena penyebab terseringnya adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas atau batuk berdarah, disarankan untuk datang ke fasilitas Kesehatan agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dalam jangka panjang.
- Untuk keseluruhan kondisi anda, disarankan untuk cek kesehatan berkala dalam 6 bulan - 1 tahun sekali secara rutin agar Kesehatan anda dapat terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260200041	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: MUHAMAD IHZAR FALSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Februari 2005 / 21 Tahun 0 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6288295760139		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow