

No. MR	: PNK20260200042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: JUMADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Maret 1988 / 37 Tahun 11 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6285775609430		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tidak ada
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Tidak ada
Alergi	: Tidak ada
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x lari
Riwayat Merokok	: Iya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 118/79 mmHg
Nadi	: 87 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 53 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.3 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 79 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 18.3 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 79 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- RHONKI (+/+) DIKEDUA LAPANG PARU
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- VISUS DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL
- EKG DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260200042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: JUMADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Maret 1988 / 37 Tahun 11 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6285775609430		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- IMT <18,5 kg/m²
- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.
- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu full cream / smoothies, tambahkan mentega pada makanan.
- Olahraga ringan rutin 3 - 5 kali / minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7 - 8 jam dan kelola stres.

UPAYAKAN PENGHENTIAN ROKOK SECARA BERTAHAP

- Tetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan
- Kurangi jumlah rokok/vape secara bertahap setiap minggu
- Tunda waktu merokok pertama setiap hari
- Hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok
- Ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula)
- Kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, relaksasi)
- Minta dukungan keluarga atau teman terdekat
- Hindari anggapan vaping sebagai alternatif aman
- Konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti merokok
- Evaluasi progres berhenti merokok secara berkala

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.

No. MR	: PNK20260200042	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: JUMADI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 12 Maret 1988 / 37 Tahun 11 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 6285775609430		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan suara Rhonki pada kedua lapang paru. Pasien memiliki riwayat kebiasaan merokok dan aktivitas fisik yang kurang (jarang berolahraga). Temuan tersebut mengarah pada kemungkinan adanya gangguan saluran pernapasan sehingga perlu evaluasi lebih lanjut ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Kesehatan terdekat untuk mencegah risiko berkembang menjadi penyakit paru kronis apabila tidak dilakukan evaluasi dan perubahan gaya hidup.
- Anda bisa berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk mendapat saran dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.
- Visus dalam batas normal dan tidak buta warna sehingga anda tetap disarankan untuk tetap menjaga kesehatan mata dan tetap rutin kontrol ke Dokter Spesialis Mata minimal 6 bulan-1 tahun sekali.



Christiena Ova