

No. MR	: PNK20260200060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SEPRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 September 1987 / 38 Tahun		
	5 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287781353545		
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	:	Ayah diabetes Ib Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	:	Tidak ada
Alergi	:	Tidak ada
Pola Makan	:	2 kali
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu 2 kali lari
Riwayat Merokok	:	Iya
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	119/79 mmHg
Nadi	:	79 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.4°
Berat Badan	:	60.7 Kg
Tinggi Badan	:	175 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	19.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	83.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83.3 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- RHONKI (+/+) DI KEDUA LAPANG PARU
- SUARA JANTUNG DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- VISUS OD 20/15 OS 20/40 (GANGGUAN REFRAKSI RINGAN)
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260200060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SEPRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 September 1987 / 38 Tahun		
	5 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287781353545		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- PEMERIKSAAN EKG DALAM BATAS NORMAL

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 penyakit paru, jantung dan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik serta komplikasi lainnya.
- 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.

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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260200060	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 February 2026
Nama Pasien	: SEPRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 February 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 7 September 1987 / 38 Tahun 5 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6287781353545		
Alamat Pasien	: RH4P+394, RT.001/RW.003, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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

- Terdengar rhonki di kedua lapang paru sehingga disarankan evaluasi lebih lanjut oleh Dokter/ Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat, hindari iritasi saluran napas, cukup istirahat, hidrasi adekuat, dan kontrol ulang sesuai anjuran medis.



Christiena Ova