

No. MR	: PNK20260300033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 March 2026
Nama Pasien	: RAHMAT VIDAR PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Agustus 1996 / 29 Tahun 7 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285157665926		
Alamat Pasien	: JL. KAVLING PEMDA 1 RT 006 RW 005 NO 8		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 115/74 mmHg
Nadi	: 61 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 59 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 79.9 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Batuk berdahak 7 hari, tapi sudah mendingan sekarang.

KESIMPULAN

- IMT 20,4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 79,9 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260300033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 March 2026
Nama Pasien	: RAHMAT VIDAR PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Agustus 1996 / 29 Tahun 7 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285157665926		
Alamat Pasien	: JL. KAVLING PEMDA 1 RT 006 RW 005 NO 8		

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 disukai 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. Bapak dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Bapak.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi dan tanda-tanda vital Bapak masih masuk dalam rentang normal. Tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.
- Untuk keluhan batuk yang Bapak alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, berkumur dengan cairan antiseptic povidine iodine 2x sehari, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar batuk terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Gejala-gejala batuk yang bersifat kronis/lama juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Jika saat ini batuk sudah mulai membaik, tetap jaga kondisi tubuh agar tetap fit dengan menjalankan pola hidup sehat sesuai anjuran.

No. MR	: PNK20260300033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 March 2026
Nama Pasien	: RAHMAT VIDAR PUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Agustus 1996 / 29 Tahun 7 Bulan 20 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285157665926		
Alamat Pasien	: JL. KAVLING PEMDA 1 RT 006 RW 005 NO 8		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow