

No. MR	: PNK20260400055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: RICKY ARIF HIDAYAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1996 / 30 Tahun 3 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282229999421		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: 2- 3 kali seminggu, calistenik
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 5 sore

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/75 mmHg
Nadi	: 78 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 85 Kg
Tinggi Badan	: 184 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.1 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 97.9 Cm
Pemeriksaan Fisik	: 2 bulan tifus, fisik normal, pengaran normal, minus 3 kanan kiri, silinder 1

KESIMPULAN

- IMT 25,1 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 97,9 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI: <90 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN UREUM

No. MR	: PNK20260400055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: RICKY ARIF HIDAYAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1996 / 30 Tahun 3 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282229999421		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT BERLEBIH/OVERWEIGHT, LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Hindari minuman alkohol (batasan alkohol harian 20 gram untuk laki-laki).
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkar perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkar pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol). Penurunan berat badan 5-7 persen sudah membantu mencegah diabetes, terutama pada obesitas.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.

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 6 bulan - 1 tahun sekali per tahun, atau menurut petunjuk Dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260400055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: RICKY ARIF HIDAYAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1996 / 30 Tahun 3 Bulan 8 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282229999421		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

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

- Hasil pemeriksaan status gizi Bapak saat ini masuk dalam kategori Overweight atau berat badan berlebih. Bapak perlu melakukan modifikasi gaya hidup dengan memperhatikan asupan dan melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran. Konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Bapak.
- Hasil pemeriksaan didapatkan penurunan kadar ureum. Kondisi ini dapat diatasi dengan memperbanyak asupan protein. Disarankan untuk mengecek ulang fungsi ginjal Bapak dalam 3-6 bulan kedepan.
- Untuk keluhan pilek yang Bapak alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan pilek lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, rutin melakukan irigasi hidung/cuci hidung mandiri di rumah, minum banyak air putih, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar pilek 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. Jika keluhan tidak juga membaik atau bahkan memberat, Bapak disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Mengingat adanya Riwayat didiagnosis typhoid 2 bulan lalu, untuk saat ini Bapak tetap disarankan untuk menjaga pola makan, untuk sementara hindari konsumsi makanan berserat tinggi, makanan berlemak seperti santan, serta makanan dan minuman yang memicu pembentukan gas lebih banyak agar proses pemulihan dapat berjalan dengan baik.

No. MR	: PNK20260400055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 April 2026
Nama Pasien	: RICKY ARIF HIDAYAT	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 April 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Januari 1996 / 30 Tahun 3 Bulan 8 Hari		
No. HP Pasien	: 6282229999421		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING, JL. ADITIYAWARMAN LT. 6, MELAWAI, KEBAYORAN BARU, SOUTH JAKARTA CITY, JAKARTA 12160		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Bapak disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 6 bulan - 1 tahun sekali sekali. Konsultasikan dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk diberikan penanganan secara komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow