

No. MR	: PNK20260800054	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 August 2026
Nama Pasien	: I MADE YOGI WINDU SAPUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Desember 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281236787393		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY, JALAN LIMO, KEBAYORAN LAMA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x jogging/workout
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 21.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/69 mmHg
Nadi	: 68 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 55 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 67 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT 19,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 67 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	: PNK20260800054	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 August 2026
Nama Pasien	: I MADE YOGI WINDU SAPUTRA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 16 Desember 2000 / 25 Tahun 8 Bulan 3 Hari		
No. HP Pasien	: 6281236787393		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY, JALAN LIMO, KEBAYORAN LAMA		

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 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- 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. Saudara dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudara.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi, tanda-tanda vital serta hasil laboratorium Saudara masih masuk dalam rentang normal. Tetap lakukan pola hidup sehat, dan disarankan untuk cek kesehatan rutin 1 tahun sekali agar Kesehatan Saudara dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow