

No. MR	: PNK20260800055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 August 2026
Nama Pasien	: DOSDO JUAN M.A DAMANIK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Juli 1994 / 32 Tahun 0 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282166245725		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Ya. Tapi jarang
Puasa	: 20:00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/69 mmHg
Nadi	: 69 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 78 Kg
Tinggi Badan	: 178 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 86.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 86.1 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM)
- SUARA JANTUNG DALAM BATAS NORMAL
- SUARA RHONKI DIKEDUA LAPANG PARU
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah,¼ protein sehat,¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari

No. MR	: PNK20260800055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 August 2026
Nama Pasien	: DOSDO JUAN M.A DAMANIK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Juli 1994 / 32 Tahun 0 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282166245725		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- 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, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Berhenti/hindari asap rokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- 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

No. MR	: PNK20260800055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 19 August 2026
Nama Pasien	: DOSDO JUAN M.A DAMANIK	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 29 Juli 1994 / 32 Tahun 0 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282166245725		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan stetoskop Tn. Dosdo Juan Damanik didapatkan suara Rhonki pada kedua lapang paru namun saat ini anda tidak memiliki keluhan, Status Gizi Baik, Tanda-tanda vital dalam batas normal, hasil pemeriksaan laboratorium dalam batas normal sehingga disarankan untuk tetap diobservasi dan apabila muncul keluhan demam, batuk atau sesak segera lakukan Konsultasi ke Dokter. Temuan suara paru abnormal tersebut dapat mengarah pada kemungkinan adanya gangguan saluran pernapasan yang dapat terjadi akibat beberapa kondisi seperti alergi, penyempitan saluran napas atau infeksi serta kerusakan paru akibat paparan rokok sehingga Tn. Dosdo Juan Damanik perlu evaluasi ke Dokter Umum/Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mengkonfirmasi diagnosis dan melakukan pemeriksaan lebih lanjut seperti rontgen dada, spirometri minimal 1 tahun sekali untuk melihat kapasitas paru-paru Tn. Dosdo Juan Damanik dan pemeriksaan kesehatan saluran pernapasan lain sesuai indikasi medis sebagai upaya awal untuk deteksi dini penyakit, menjaga kesehatan paru-paru dan untuk mencegah risiko komplikasi karena anda memiliki faktor risiko yaitu kebiasaan merokok.
- Untuk mempertahankan kesehatan Tn. Dosdo Juan Damanik disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian merokok secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan rokok 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, atau inhaler khusus penghentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, dan relaksasi), hindari anggapan pods/vaping sebagai alternatif aman untuk merokok, konsultasi ke dokter bila Tn. Dosdo Juan Damanik membutuhkan terapi bantu berhenti pods/vape/merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.



dr. Putu Devie Sri Astari