

No. MR	: PNK20260800073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: VILBERT GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1998 / 28 Tahun 3 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287788842861		
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	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: SEAFOOD
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: seminggu 1 kali badminton
Riwayat Merokok	: tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 100/70 mmHg
Nadi	: 88 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 168 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.8 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 88 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Nyeri pergelangan tangan kanan 2 hari, fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus kanan dan silinder 0.75

KESIMPULAN

- IMT 24,8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 88 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	: PNK20260800073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: VILBERT GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1998 / 28 Tahun 3 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287788842861		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

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

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi, tanda-tanda vital serta hasil laboratorium Bapak masih masuk dalam rentang normal. Namun, mengingat adanya Riwayat HbA1C, asam urat dan kolesterol tinggi yang Bapak alami sebelumnya, sebaiknya lakukan pemeriksaan lanjutan untuk kedua parameter (HbA1C serta panel kolesterol lainnya) yang belum dilakukan pada pemeriksaan saat ini agar dapat diketahui apakah kondisinya sudah terkontrol atau belum terkontrol. Untuk saat ini, tetap lakukan pola hidup sehat agar Kesehatan Bapak dapat terus terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260800073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: VILBERT GUNAWAN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Mei 1998 / 28 Tahun 3 Bulan 29 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287788842861		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan nyeri pergelangan tangan yang Bapak alami dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya gangguan dari struktur otot, tulang dan saraf yang disebabkan karena trauma/cedera, penggunaan tangan yang berlebihan (overuse), penekanan pada saraf area tangan, atau akibat penyakit tertentu lainnya. Bapak dapat mencoba mengatasi nyerinya dengan melakukan kompres hangat pada area yang nyeri 2-3x sehari, menghindari aktivitas atau gerakan berat yang membebani pergelangan tangan yang nyeri, mengonsumsi vitamin B, istirahat yang cukup, atur posisi dan lakukan stretching ketika bekerja (misalnya disela-sela setelah penggunaan tangan yang lama saat bekerja di kantor, atau saat mengerjakan pekerjaan lainnya). Jika keluhan nyeri masih terus muncul, bahkan disertai dengan gejala kelumpuhan tangan atau keluhan lain yang memberat, segera pergi ke fasilitas kesehatan terdekat agar dapat ditangani segera oleh Dokter.



dr. Fenetta F A Masinambow