

|                    |                                                                                                                                        |                            |                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20251200022                                                                                                                       | Tanggal Pengambilan Sampel | : 19 December 2025 |
| Nama Pasien        | : YULIANA OCTAVIATI                                                                                                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 29 December 2025 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                                                                                                               | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 30 Juli 1990 / 35 Tahun 4 Bulan 29 Hari                                                                                              |                            |                    |
| No. HP Pasien      | : 6287875700307                                                                                                                        |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Econolab, Jl. Limo No.6/45,<br>Grogol Utara, Kec.<br>Kebayoran Lama, Kota<br>Jakarta Selatan, Daerah<br>Khusus Ibukota Jakarta 12210 |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : -                                          |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Hipersentensi, diabetes ,                  |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                          |
| Alergi                    | : -                                          |
| Pola Makan                | : 2x1                                        |
| Kebiasaan Olahraga        | : Seminggu 2x                                |
| Riwayat Merokok           | : Tidak                                      |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Tidak                                      |
| Puasa                     | : Puasa                                      |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| Tekanan Darah            | : 100/64 mmHg               |
| Nadi                     | : 72 x/menit                |
| Napas                    | : 12 x/menit                |
| Saturasi Oksigen         | : 98%                       |
| Suhu                     | : 36.6°                     |
| Berat Badan              | : 60 Kg                     |
| Tinggi Badan             | : 163 Cm                    |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 22.6 / Berat badan normal |
| Lingkar Perut            | : 83 Cm                     |
| Pemeriksaan Fisik        | : Tidak                     |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.6 (DALAM BATAS NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

|                    |                                                                                                                                        |                            |                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| No. MR             | : PNK20251200022                                                                                                                       | Tanggal Pengambilan Sampel | : 19 December 2025 |
| Nama Pasien        | : YULIANA OCTAVIATI                                                                                                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 29 December 2025 |
| Jenis Kelamin      | : Female                                                                                                                               | Dokter Penanggung jawab    | : Christiena Ova   |
| Tanggal Lahir/Umur | : 30 Juli 1990 / 35 Tahun 4 Bulan 29 Hari                                                                                              |                            |                    |
| No. HP Pasien      | : 6287875700307                                                                                                                        |                            |                    |
| Alamat Pasien      | : Econolab, Jl. Limo No.6/45,<br>Grogol Utara, Kec.<br>Kebayoran Lama, Kota<br>Jakarta Selatan, Daerah<br>Khusus Ibukota Jakarta 12210 |                            |                    |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

#### 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 meningkatkan risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, , minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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 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).

#### REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 30 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun.
- Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.
- Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

### CATATAN

- Lingkar perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkar perut semakin bertambah maka konsultasikan dengan dokter untuk program yang aman dan sesuai.
- 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 sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker.

|                    |   |                                                                                                                                      |                            |   |                  |
|--------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---|------------------|
| No. MR             | : | PNK20251200022                                                                                                                       | Tanggal Pengambilan Sampel | : | 19 December 2025 |
| Nama Pasien        | : | YULIANA OCTAVIATI                                                                                                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : | 29 December 2025 |
| Jenis Kelamin      | : | Female                                                                                                                               | Dokter Penanggung jawab    | : | Christiena Ova   |
| Tanggal Lahir/Umur | : | 30 Juli 1990 / 35 Tahun 4 Bulan 29 Hari                                                                                              |                            |   |                  |
| No. HP Pasien      | : | 6287875700307                                                                                                                        |                            |   |                  |
| Alamat Pasien      | : | Econolab, Jl. Limo No.6/45,<br>Grogol Utara, Kec.<br>Kebayoran Lama, Kota<br>Jakarta Selatan, Daerah<br>Khusus Ibukota Jakarta 12210 |                            |   |                  |

### MEDICAL REPORT



Christiena Ova