

No. MR	: PNK20251200044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: RIKA DIAN FITRIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Januari 2000 / 25 Tahun 11 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6287889491409		
Alamat Pasien	: PT Setia Kawan Abadi		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x1
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x jogging atau renang
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 100/65 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 54 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.5 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 80 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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

No. MR	: PNK20251200044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: RIKA DIAN FITRIANA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 15 Januari 2000 / 25 Tahun 11 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6287889491409		
Alamat Pasien	: PT Setia Kawan Abadi		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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
- Berhenti merokok/hindari asap rokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai 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. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.



Christiena Ova