

No. MR	: PNK20251200045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: FRILA AGREVINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Maret 1996 / 29 Tahun 9 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 62895333896253		
Alamat Pasien	: Jl Daan Mogot KM 10 No.46, RT 06/03, Kedaung Kali Angke, Cengkareng		

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	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Tidak puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 104/75 mmHg
Nadi	: 87 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 47.5 Kg
Tinggi Badan	: 149 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 69 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pusing 3 hari lalu haid

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.4 (DALAM BATAS NORMAL)
- LINGKAR PERUT 69 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU 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).

No. MR	: PNK20251200045	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: FRILA AGREVINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 December 2025
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Maret 1996 / 29 Tahun 9 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 62895333896253		
Alamat Pasien	: Jl Daan Mogot KM 10 No.46, RT 06/03, Kedaung Kali Angke, Cengkareng		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans
- 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
- 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 rutin minimal 1 tahun sekali.



Christiena Ova