

No. MR	: PNK20260100002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: SRI LESTARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Februari 2001 / 24 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285802933837		
Alamat Pasien	: Jln Muwardi Raya No 15-16 A. PT Mukti Indo Utama		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: '-'
Riwayat Penyakit Keluarga	: Darah tinggi
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Makan terakhir 8 malam, minum kiranti jam 8 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/71 mmHg
Nadi	: 93 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 66 Kg
Tinggi Badan	: 164 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.5 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 81 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).

No. MR	: PNK20260100002	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 January 2026
Nama Pasien	: SRI LESTARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 23 Februari 2001 / 24 Tahun 10 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 6285802933837		
Alamat Pasien	: Jln Muwardi Raya No 15-16 A. PT Mukti Indo Utama		

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
- Berhenti merokok 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.
- Keluhan sakit kepala dianjurkan istirahat cukup, cukupi asupan cairan, hindari stres dan begadang. Jika keluhan menetap, memberat, atau disertai gejala lain, disarankan kontrol segera ke dokter di fasilitas kesehatan terdekat.



Christiena Ova