

No. MR	: PNK20260100008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: VINA HERMIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1993 / 32 Tahun		
	1 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6287789499449		
Alamat Pasien	: Rainbow Springs Condovillas		
	Gading Serpong Tower G07		
	lantai 2 unit 3 Cihuni		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Perut - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Sakit lambung
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: Obat maag
Alergi	: ‘-‘
Pola Makan	: 2x1
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1-2x
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 104/69 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 49 Kg
Tinggi Badan	: 157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 73.3 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sakit lambung

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.9 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 73.3 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI<90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260100008	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 January 2026
Nama Pasien	: VINA HERMIN	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 9 November 1993 / 32 Tahun		
	1 Bulan 28 Hari		
No. HP Pasien	: 6287789499449		
Alamat Pasien	: Rainbow Springs Condovillas		
	Gading Serpong Tower G07		
	lantai 2 unit 3 Cihuni		

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, 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/hindari 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

- 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.

CATATAN

- Pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.
- Untuk keluhan sakit lambung/maag disarankan untuk menerapkan pola makan yang teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup. Konsultasi ke dokter apabila keluhan berulang atau memberat.



Christiena Ova