

No. MR	: PNK20260100036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: RONDANG APRILLINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 April 1998 / 27 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281290490129		
Alamat Pasien	: Kementerian Kesehatan Jl. H. R. Rasuna Said No.Kav 4-9 Blok X-5, RT.1/RW.2, Kuningan, Kecamatan Setiabudi, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12950		

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	: 3x1
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1-2 kali
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 118/85 mmHg
Nadi	: 87 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 152 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81.1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 81.1 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: RONDANG APRILLINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 April 1998 / 27 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281290490129		
Alamat Pasien	: Kementerian Kesehatan Jl. H. R. Rasuna Said No.Kav 4-9 Blok X-5, RT.1/RW.2, Kuningan, Kecamatan Setiabudi, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12950		

MEDICAL REPORT

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 max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- 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.
- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, yoga, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / minggu.

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, stroke, penyakit jantung atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat dan sesuai.

CATATAN

- Karena frekuensi olahraga ibu Rondang Aprillina 1-2x seminggu maka disarankan melakukan peningkatan aktivitas fisik yang ibu sukai minimal 30 menit per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- Untuk riwayat keluhan asam lambung 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.

No. MR	: PNK20260100036	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: RONDANG APRILLINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 24 April 1998 / 27 Tahun 8 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6281290490129		
Alamat Pasien	: Kementerian Kesehatan Jl. H. R. Rasuna Said No.Kav 4-9 Blok X-5, RT.1/RW.2, Kuningan, Kecamatan Setiabudi, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12950		

MEDICAL REPORT



Christiena Ova