

No. MR	: PNK20260100063	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: ZHAFAIRAH TSANY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Mei 2002 / 23 Tahun 8 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 628119947596		
Alamat Pasien	: CIBIS Eight Suite #7-02 CIBIS Park, Jl. TB. Simatupang No. 2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x lari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 90/56 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.9°
Berat Badan	: 42.5 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 17.5 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 70 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Tiba tiba pusing dalam waktu seminggu ini

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 17.5 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 70 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

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- IMT <18,5 kg/m²
- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.

No. MR	: PNK20260100063	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: ZHAFAIRAH TSANY	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Mei 2002 / 23 Tahun 8 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 628119947596		
Alamat Pasien	: CIBIS Eight Suite #7-02 CIBIS Park, Jl. TB. Simatupang No. 2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu full cream / smoothies, tambahkan minyak atau mentega pada makanan.
- Olahraga ringan rutin 3 - 5 kali / minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7 - 8 jam dan kelola stres.

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

- Anda bisa berkonsultasi dengan dokter atau dokter spesialis gizi klinik untuk mendapat saran dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.
- 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.
- Karena saat ini anda 1 minggu sekali berolahraga, disarankan mulai tingkatkan olahraga dan aktivitas fisik lain secara rutin dan konsisten 3-5x perminggu dengan durasi minimal 30 menit sesuai anjuran agar kesehatan anda tetap terjaga dan terhindar dari risiko penyakit.



Christiena Ova