

No. MR	: PNK20260100067	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: RESA NOOR FAUZIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Februari 1989 / 36 Tahun 11 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6289530180632		
Alamat Pasien	: Cibis eight Lt. 7		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Demam - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker tiroid
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2 kali lari
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa, jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/73 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 55.5 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus 0.5 kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 83.8 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	: PNK20260100067	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: RESA NOOR FAUZIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Februari 1989 / 36 Tahun 11 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6289530180632		
Alamat Pasien	: Cibis eight Lt. 7		

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 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.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda 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 dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

- Pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260100067	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 January 2026
Nama Pasien	: RESA NOOR FAUZIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Februari 1989 / 36 Tahun 11 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6289530180632		
Alamat Pasien	: Cibis eight Lt. 7		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Karena saat ini anda olahraga lari 2x seminggu, disarankan mulai tingkatan olahraga dan aktivitas fisik lain dirumah secara rutin dan konsisten 3-5x perminggu sesuai anjuran agar kesehatan anda tetap terjaga dan terhindar dari risiko penyakit.



Christiena Ova