

No. MR	: PNK20260100103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 February 2026
Nama Pasien	: UDIA HERAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 November 1997 / 28 Tahun		
	2 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710222002		
Alamat Pasien	: Jl. Manunggal no. 47 rt. 07 rw.		
	07 Meruya Selatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Gangguan Tidur - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang, sebulan tracking naik gunung
Riwayat Merokok	: 10 tahun sampai sekarang dari rokok batang ke elektrik
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Jarang terakhir minum Senin minggu lalu
Puasa	: Puasa dari jam 2 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 110/73 mmHg
Nadi	: 57 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 45 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 17.1 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 72 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus ,3.75kanan dan kiri, silinder 0.025 kanan dan kirik

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 17.1 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 72 CM (IDEAL UNTUK 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

No. MR	: PNK20260100103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 February 2026
Nama Pasien	: UDIA HERAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 November 1997 / 28 Tahun		
	2 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710222002		
Alamat Pasien	: Jl. Manunggal no. 47 rt. 07 rw.		
	07 Meruya Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.
- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu full cream / smoothies, tambahkan mentega pada makanan.
- Olahraga ringan rutin 3 - 5 kali / minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7 - 8 jam dan kelola stres.

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.
- 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.

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.

SLEEP HYGINE UNTUK KELUHAN GANGGUAN TIDUR

- Tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari
- Menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur
- Mengurangi penggunaan gadget minimal 1 jam sebelum tidur
- Menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang

No. MR	: PNK20260100103	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 February 2026
Nama Pasien	: UDIA HERAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 10 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 November 1997 / 28 Tahun 2 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710222002		
Alamat Pasien	: Jl. Manunggal no. 47 rt. 07 rw. 07 Meruya Selatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Segera berkonsultasi ke dokter bila gangguan tidur menetap >3x dalam seminggu dan berlangsung >1 bulan.

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.
- Untuk keluhan maag disarankan untuk menerapkan pola makan 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