

No. MR	: PNK20260100105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 February 2026
Nama Pasien	: CAIZYA NURUL FERDIANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 2008 / 18 Tahun 0 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213286980		
Alamat Pasien	: Jalan M Saidi No. 02 RT.5/RW.1, Petukangan Selatan, Pesanggrahan PESANGGRAHAN, KOTA JAKARTA SELATAN, DKI JAKARTA, ID 12250		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Tumor pembuluh darah
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: Alergi debu
Pola Makan	: 2-4x
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 10

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 103/68 mmHg
Nadi	: 53 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 40 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 16.6 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 65 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sering pusing, susah tidur, sering batuk pilek

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 16.6 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 65 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- BRADIKARDIA/ PENURUNAN DETAK JANTUNG
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260100105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 February 2026
Nama Pasien	: CAIZYA NURUL FERDIANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 2008 / 18 Tahun 0 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213286980		
Alamat Pasien	: Jalan M Saidi No. 02 RT.5/RW.1, Petungkang Selatan, Pesanggrahan PESANGGRAHAN, KOTA JAKARTA SELATAN, DKI JAKARTA, ID 12250		

MEDICAL REPORT

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- IMT <18,5 kg/m²
- 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.
- 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

- 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

No. MR	: PNK20260100105	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 February 2026
Nama Pasien	: CAIZYA NURUL FERDIANSYAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 18 Januari 2008 / 18 Tahun 0 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281213286980		
Alamat Pasien	: Jalan M Saidi No. 02 RT.5/RW.1, Petukangan Selatan, Pesanggrahan PESANGGRAHAN, KOTA JAKARTA SELATAN, DKI JAKARTA, ID 12250		

MEDICAL REPORT

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.
- Bradikardia/penurunan denyut jantung (heart rate 53x/menit) dapat disebabkan oleh kondisi fisiologis, efek obat, gangguan irama jantung, gangguan hormon/elektrolit, penyakit ginjal, serta infeksi atau gangguan sistem saraf sehingga disarankan untuk melakukan konsultasi ke dokter di fasilitas kesehatan terdekat untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.
- Keluhan batuk, pilek dan pusing yang anda alami saat ini kemungkinan karena adanya infeksi sehingga disarankan untuk beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Jika keluhan dirasakan semakin memberat, disarankan konsultasi dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.



Christiena Ova