

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: KATRINE JAPARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 November 1988 / 37 Tahun 2 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: cluster milano village, jl milano 3 / 10. paramount serpong		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2 kali pilates
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa set.7 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 117/80 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.9°
Berat Badan	: 53 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 78.8 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Bekas opererai caesar 5 thanun lalu, penglihaan normal, p3ndegaan normal

KESIMPULAN

- IMT 19,9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 78,8 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: KATRINE JAPARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 November 1988 / 37 Tahun 2 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: cluster milano village, jl milano 3 / 10. paramount serpong		

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.
- 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, Tekanan Darah dan Pemeriksaan Fisik serta hasil Laboratorium Ibu berada dalam batas normal. Tetap jaga pola makan yang baik serta aktivitas fisik yang rutin untuk mempertahankan Kesehatan Ibu. Jika mengalami keluhan, segera pergi ke fasilitas kesehatan terdekat untuk diperiksa lebih lanjut.
- Lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260200012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 06 February 2026
Nama Pasien	: KATRINE JAPARDI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 09 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 23 November 1988 / 37 Tahun 2 Bulan 17 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281944338111		
Alamat Pasien	: cluster milano village, jl milano 3 / 10. paramount serpong		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow