

No. MR	: PNK20260200080	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: SITI SARAH TIFFANYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Juli 1998 / 27 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285711379967		
Alamat Pasien	: Jl. Rawa Simprug I No. 1A, RT. 2 / RW. 5 (Kosan Abu samping Toko Bangunan Sinar Permata)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Demam - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Dyspepsia
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: Seafood
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Terakhkr makan jam 4 pagi

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 95/67 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 40 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 16.0 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 65 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Lagi lemes

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 16.0 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 65 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260200080	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: SITI SARAH TIFFANYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Juli 1998 / 27 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285711379967		
Alamat Pasien	: Jl. Rawa Simprug I No. 1A, RT. 2 / RW. 5 (Kosan Abu samping Toko Bangunan Sinar Permata)		

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 minyak atau mentega pada makanan.
- Olahraga ringan rutin 3 - 5 kali / minggu, terutama latihan beban.
- Tidur cukup 7 - 9 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, Jantung atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

No. MR	: PNK20260200080	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 February 2026
Nama Pasien	: SITI SARAH TIFFANYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 27 Juli 1998 / 27 Tahun 6 Bulan 29 Hari		
No. HP Pasien	: 6285711379967		
Alamat Pasien	: Jl. Rawa Simprug I No. 1A, RT. 2 / RW. 5 (Kosan Abu samping Toko Bangunan Sinar Permata)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Ibu Siti Sarah 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.
- Untuk keluhan demam ibu Siti Sarah disarankan untuk istirahat cukup dan menghindari aktivitas berat sementara, memperbanyak minum air putih untuk mencegah dehidrasi, mengonsumsi obat penurun demam sesuai anjuran bila suhu $\geq 38^{\circ}\text{C}$, serta mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan mudah dicerna. Lakukan pemantauan suhu tubuh secara berkala di rumah dan kompres hangat bila demam tinggi. Segera kontrol ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan terdekat apabila demam berlangsung lebih dari 3-5 hari, tidak membaik, atau muncul tanda bahaya seperti lemas berat, sesak napas, muntah terus-menerus, nyeri hebat, ruam atau perdarahan, maupun penurunan kesadaran.



Christiena Ova