

No. MR	: PNK20260200095	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: RAHMA AMALIA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juli 2003 / 22 Tahun 7 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282122339307		
Alamat Pasien	: JLN PALEM V PETUKANGAN UTARA JAKARTA SELATAN RT03/08 NO.12		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ‘-‘
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: ‘-‘
Alergi	: ‘-‘
Pola Makan	: 1-2 kali
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 107/60 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 43 Kg
Tinggi Badan	: 148 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 1 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 19.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 66 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

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260200095	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: RAHMA AMALIA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Juli 2003 / 22 Tahun 7 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282122339307		
Alamat Pasien	: JLN PALEM V PETUKANGAN UTARA JAKARTA SELATAN RT03/08 NO.12		

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 misalnya berenang/jogging/bersepeda/yoga/pilates/gym minimal 30 menit aktivitas fisik per hari dengan frekuensi 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

- Secara keseluruhan hasil pemeriksaan kesehatan anda saat ini masih dalam batas normal. Pertahankan pola hidup sehat, rutin berolahraga dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali agar kesehatan anda tetap terpantau dengan baik.



Fenetta F A Masinambow