

No. MR	: PNK20260200100	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: RAHMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Juli 1998 / 27 Tahun 7 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285217096929		
Alamat Pasien	: JL RAYA KEMBANGAN KP BUGIS RT.009/RW.003 NO.149		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	:	-
Konsumsi Obat Rutin	:	TIDAK ADA
Alergi	:	TIDAK ADA
Pola Makan	:	2x
Kebiasaan Olahraga	:	3x workout
Riwayat Merokok	:	-
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	-
Puasa	:	12 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	111/64 mmHg
Nadi	:	70 x/menit
Napas	:	13 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.8°
Berat Badan	:	38 Kg
Tinggi Badan	:	146 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	17.8 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	:	62 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	-

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 17.8 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 62 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	: PNK20260200100	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: RAHMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Juli 1998 / 27 Tahun 7 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285217096929		
Alamat Pasien	: JL RAYA KEMBANGAN KP BUGIS RT.009/RW.003 NO.149		

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 minyak atau mentega pada makanan.
- Olahraga ringan rutin 3 - 5 kali / minggu, terutama latihan beban.

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

- Apabila upaya menaikkan berat badan ideal sulit anda capai dengan pola hidup anda bisa berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk mendapat saran dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh anda.
- Pertahankan pola hidup sehat yang sudah sangat baik anda lakukan seperti workout 3x seminggu dan sebaiknya di tingkatkan frekuensi 3-5x, durasi 150 menit/ seminggu sesuai kemampuan individu secara konsisten.

No. MR	: PNK20260200100	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 March 2026
Nama Pasien	: RAHMAWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Juli 1998 / 27 Tahun 7 Bulan 16 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285217096929		
Alamat Pasien	: JL RAYA KEMBANGAN KP BUGIS RT.009/RW.003 NO.149		

MEDICAL REPORT



Fenetta F A Masinambow