

No. MR	: PNK20260300051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: AFRILIA SEKAR DEWANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 20 April 1999 / 26 Tahun 11 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285161027543		
Alamat Pasien	: JL. TANJUNG DUREN UTARA IX NO.12, TJ. DUREN UTARA, KEC. GROGOL PETAMBURAN, JAKARTA, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11470		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Vertigo
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: .
Riwayat Merokok	: .
Riwayat Konsumsi Alkohol	: .
Puasa	: 20.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 106/72 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 64 Kg
Tinggi Badan	: 161 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 79 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 24,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 79 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260300051	Tanggal Pengambilan Sampel	: 04 April 2026
Nama Pasien	: AFRILIA SEKAR DEWANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 07 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 20 April 1999 / 26 Tahun 11 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6285161027543		
Alamat Pasien	: JL. TANJUNG DUREN UTARA IX NO.12, TJ. DUREN UTARA, KEC. GROGOL PETAMBURAN, JAKARTA, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 11470		

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 7-8 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 disukai 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. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Ibu.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi, tanda-tanda vital, dan hasil pemeriksaan laboratorium Ibu masih masuk dalam rentang normal. Tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow