

No. MR	: PNK20251000010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 April 2026
Nama Pasien	: SHEREN DELFINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Desember 2002 / 23 Tahun		Masinambow
	4 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6282177670678		
Alamat Pasien	: RUANG KACA PHAROS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: 2 kali seminggu pilates
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 10

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/66 mmHg
Nadi	: 95 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 48 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 71 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan normal, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT 20,5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 71 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

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).

No. MR	: PNK20251000010	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 April 2026
Nama Pasien	: SHEREN DELFINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 23 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Desember 2002 / 23 Tahun 4 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6282177670678		
Alamat Pasien	: RUANG KACA PHAROS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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. Anda dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Anda.

CATATAN

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



dr. Fenetta F A Masinambow