

No. MR	: PNK20260400132	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: KOMANG MUTIA JESIKA RANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 2007 / 18 Tahun 7 Bulan 26 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281369640084		
Alamat Pasien	: APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Stroke
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: 1 bulan 2x jalan
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 19.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 100/70 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 164 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 66 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 19,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 66 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

No. MR	: PNK20260400132	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: KOMANG MUTIA JESIKA RANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 9 September 2007 / 18 Tahun 7 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6281369640084		
Alamat Pasien	: APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2		

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

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi, tanda-tanda vital serta hasil laboratorium Saudari masih masuk dalam rentang normal. Tetap lakukan pola hidup sehat, dan disarankan untuk cek kesehatan rutin 1 tahun sekali agar Kesehatan Saudari dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow