

|                    |                                                             |                            |                            |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260300040                                            | Tanggal Pengambilan Sampel | : 09 June 2026             |
| Nama Pasien        | : RINA SOVIANA                                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 June 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                                    | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Januari 1992 / 34 Tahun 4 Bulan 29 Hari                |                            |                            |
| No. HP Pasien      | : 6285717442225                                             |                            |                            |
| Alamat Pasien      | : APOTEK LABORA JAYA<br>TAMAN SEMANAN INDAH<br>BLOK H NO. 6 |                            |                            |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Nyeri Pinggang - 1-3 Hari |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : "                         |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Hipertensi                |
| Konsumsi Obat Rutin       | : "                         |
| Alergi                    | : AMOXICILLIN               |
| Pola Makan                | : 2 kali sehari             |
| Kebiasaan Olahraga        | : Tiap hari jalan kaki      |
| Riwayat Merokok           | : Tidak pernah              |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : Tidak pernah              |
| Puasa                     | : Puasa dari jam 11         |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 102/72 mmHg                                                                    |
| Nadi                     | : 84 x/menit                                                                     |
| Napas                    | : 13 x/menit                                                                     |
| Saturasi Oksigen         | : 99%                                                                            |
| Suhu                     | : 36.8°                                                                          |
| Berat Badan              | : 45 Kg                                                                          |
| Tinggi Badan             | : 155 Cm                                                                         |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 18.7 / Berat badan normal                                                      |
| Lingkar Perut            | : 81 Cm                                                                          |
| Pemeriksaan Fisik        | : Nyeri pinggang 1- 5 hari hilang timbul, pendengaran normal, penglihatan normal |

### KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 18.7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 81 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- TANDA-TANDA VITAL (SUHU, SPO2, TEKanan DARAH, DETAK JANTUNG) DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

### SARAN

### REKOMENDASI HIDUP SEHAT

|                    |                                                             |                            |                            |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260300040                                            | Tanggal Pengambilan Sampel | : 09 June 2026             |
| Nama Pasien        | : RINA SOVIANA                                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 09 June 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                                    | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : 11 Januari 1992 / 34 Tahun 4 Bulan 29 Hari                |                            |                            |
| No. HP Pasien      | : 6285717442225                                             |                            |                            |
| Alamat Pasien      | : APOTEK LABORA JAYA<br>TAMAN SEMANAN INDAH<br>BLOK H NO. 6 |                            |                            |

## 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 maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Batasi makanan tinggi lemak jenuh (makanan gorengan, santan, makanan olahan, daging berlemak), makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

### CATATAN

- Framingham Risk Score (FRS) adalah alat untuk menilai seberapa besar risiko seseorang terkena penyakit jantung dalam 10 tahun ke depan. Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan didapatkan hasil score dibawah <10% yang diartikan dengan Risiko rendah. Namun, tetap disarankan mulai konsisten memperbaiki pola makan, rutin berolahraga, menjaga berat badan, hindari merokok, dan menjaga tekanan darah dan profil lipi agar tetap stabil. Lakukanlah Medical Check Up minimal 1 tahun sekali.

|                    |   |                                                           |                            |   |                          |
|--------------------|---|-----------------------------------------------------------|----------------------------|---|--------------------------|
| No. MR             | : | PNK20260300040                                            | Tanggal Pengambilan Sampel | : | 09 June 2026             |
| Nama Pasien        | : | RINA SOVIANA                                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : | 09 June 2026             |
| Jenis Kelamin      | : | Female                                                    | Dokter Penanggung jawab    | : | dr. Astri Nuur Sa'diyyah |
| Tanggal Lahir/Umur | : | 11 Januari 1992 / 34 Tahun 4 Bulan 29 Hari                |                            |   |                          |
| No. HP Pasien      | : | 6285717442225                                             |                            |   |                          |
| Alamat Pasien      | : | APOTEK LABORA JAYA<br>TAMAN SEMANAN INDAH<br>BLOK H NO. 6 |                            |   |                          |

### MEDICAL REPORT



dr. Astri Nuur Sa'diyyah