

No. MR	: PNK20260700046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: LUTFI NUR ANISA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Oktober 2001 / 24 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282375944592		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: VITAMIN IBU HAMIL
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sese kali
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 90/65 mmHg
Nadi	: 75 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 48.1 Kg
Tinggi Badan	: 147 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sedang hamil 6 minggu

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 22.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 77 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah, ¼ protein sehat, ¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari

No. MR	: PNK20260700046	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: LUTFI NUR ANISA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Oktober 2001 / 24 Tahun 9 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6282375944592		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- 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, menerapkan sleep hygiene yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Berhenti/hindari asap rokok 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.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

CATATAN

- Rutin konsumsi vitamin yang diresepkan Dokter Spesialis OBGYN/ Sp.OG dan lakukan kontrol rutin agar kondisi kehamilan anda dapat terpantau dengan baik.



dr. Putu Devie Sri Astari