

No. MR	: PNK20260800032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: PUTRI IVANA KASAI SIANTURI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Juni 2001 / 25 Tahun 1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6282128903224		
Alamat Pasien	: (GEDUNG CENTURY) JALAN LIMO NO. 6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Biduran - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: SEAFOOD, IKAN CAKALANG, ALERGI UDARA TERLALU PANAS DAN TERLALU DINGIN
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan 3x
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 20.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 102/75 mmHg
Nadi	: 67 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 53 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 72 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Alergi kambuh

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20.7 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 72 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- INSUFISIENSI VITAMIN D

No. MR	: PNK20260800032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: PUTRI IVANA KASAI SIANTURI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Juni 2001 / 25 Tahun 1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6282128903224		
Alamat Pasien	: (GEDUNG CENTURY) JALAN LIMO NO. 6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA		

MEDICAL REPORT

SARAN

MENCEGAH INSUFISIENSI VITAMIN D / KADAR VITAMIN D KURANG

- Berjemur di bawah sinar matahari pagi secara rutin selama 10-15 menit, minimal 3 kali per minggu. Luangkan waktu beraktivitas di luar ruangan setiap hari.
- Perbanyak konsumsi telur, susu, yogurt, dan makanan yang diperkaya vitamin D.
- Terapkan pola makan bergizi seimbang dengan cukup protein, vitamin, dan mineral.
- Lakukan olahraga secara teratur minimal 150 menit per minggu. Pilih olahraga yang membantu menjaga kesehatan tulang dan otot seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, atau latihan beban ringan.
- Pertahankan berat badan ideal melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.
- Tidur 7-9 jam setiap malam untuk mendukung kesehatan dan metabolisme tubuh.
- Penuhi kebutuhan cairan harian sesuai kebutuhan tubuh.
- Kelola stres dengan baik melalui relaksasi, olahraga, atau aktivitas yang menyenangkan.
- Hindari gaya hidup sedentari atau kurang bergerak, mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan ultra-proses secara berlebihan, begadang atau memiliki pola tidur yang tidak teratur, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, melakukan diet ekstrem atau pembatasan makan yang tidak seimbang.
- Hindari menggunakan tabir surya secara berlebihan saat berjemur singkat di pagi hari sehingga mengurangi pembentukan vitamin D pada kulit.

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- 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.

No. MR	: PNK20260800032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 11 August 2026
Nama Pasien	: PUTRI IVANA KASAI SIANTURI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 Juni 2001 / 25 Tahun 1 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6282128903224		
Alamat Pasien	: (GEDUNG CENTURY) JALAN LIMO NO. 6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

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. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan Putri Ivana Kasai Sianturi menunjukkan kadar Vitamin D anda mengalami penurunan; Kadar Vitamin D25-OH anda 20.6 ng/mL yang mana lebih rendah dari batas normal (Normal 30-100 ng/mL) dan dikategorikan sebagai kondisi Insufisiensi vitamin D yaitu kadar vitamin D25-OH <30 ng/mL. Kekurangan vitamin D dapat menimbulkan gejala seperti sering mengalami nyeri otot, nyeri punggung, dan nyeri tulang, mudah terinfeksi penyakit seperti flu, tubuh mudah lelah atau lelah berkepanjangan, suasana hati yang buruk atau mood tidak stabil, dan rambut rontok. Kondisi anda saat ini perlu Konsultasi Dokter untuk suplementasi dosis Vitamin D dan dipantau dengan mengatur pola makan tinggi vitamin D dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga dan berjemur agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Anda dianjurkan melakukan pemeriksaan Vitamin D25-OH setelah suplementasi 1 bulan untuk evaluasi kadar Vitamin D dalam tubuh anda agar sesuai dengan target terapi. Lakukan kontrol rutin minimal setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.

No. MR	:	PNK20260800032	Tanggal Pengambilan Sampel	:	11 August 2026
Nama Pasien	:	PUTRI IVANA KASAI SIANTURI	Tanggal Pengiriman Hasil	:	12 August 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	17 Juni 2001 / 25 Tahun 1 Bulan 26 Hari			
No. HP Pasien	:	6282128903224			
Alamat Pasien	:	(GEDUNG CENTURY) JALAN LIMO NO. 6/45, RT.14/RW.2, GROGOL UTARA			

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari