

No. MR	: PNK20260800052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: RUTH GEMENIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juni 1991 / 35 Tahun 2 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281212132921		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	TYPUS
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Asam urat,kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Rutin seminggu sekali
Riwayat Merokok	:	Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak
Puasa	:	Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	114/66 mmHg
Nadi	:	70 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	98%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	46 Kg
Tinggi Badan	:	155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	19.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	79 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus kanan kiri 2

KESIMPULAN

- IMT 19,1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 79 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	: PNK20260800052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: RUTH GEMENIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juni 1991 / 35 Tahun 2 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281212132921		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

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.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

No. MR	: PNK20260800052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 14 August 2026
Nama Pasien	: RUTH GEMENIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 14 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Juni 1991 / 35 Tahun 2 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281212132921		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan kadar gula darah puasa Ibu sedikit rendah. Umumnya jika tidak disertai gejala seperti pusing, lemas, mual, dan penurunan kesadaran maka hasil tersebut masih dapat dikategorikan normal. Namun, jika Ibu mengalami keluhan-keluhan tersebut diatas, disarankan untuk datang ke fasilitas Kesehatan terdekat agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan hematologi ditemukan eosinofil yang tidak terdeteksi (eosinopenia). Kondisi ini pada umumnya normal sebagai respon stress ringan, adanya infeksi dan/ peradangan, atau efek dari konsumsi obat tertentu. Namun jika ditemukan gejala-gejala yang memberat seperti lemas, reaksi alergi berlebihan, mengalami infeksi spesifik, segera datang ke fasilitas kesehatan agar dilakukan pemeriksaan oleh dokter.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan saat ini, Ibu disarankan untuk tetap melakukan pola hidup sehat serta cek kesehatan rutin 1 tahun sekali agar kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow