

No. MR	: PNK20260800075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: VEPILIA WULANDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Februari 1996 / 30 Tahun 6 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281267400833		
Alamat Pasien	: Datang ke lab		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu sekali, jalan cepat
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 12 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 99/65 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 55 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 75.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Cedera robekan ligamen di lutut, nyeri saat beraktivitas, pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT 23,2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 75,5 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	: PNK20260800075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: VEPILIA WULANDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Februari 1996 / 30 Tahun 6 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281267400833		
Alamat Pasien	: Datang ke lab		

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

- 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

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi, tanda-tanda vital serta hasil laboratorium Ibu masih masuk dalam rentang normal. Tetap lakukan pola hidup sehat, dan disarankan untuk cek kesehatan rutin 1 tahun sekali agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.
- Untuk riwayat cedera ligament robek yang Ibu alami, tetap lakukan kontrol rutin dengan Dokter yang merawat Ibu terutama untuk melakukan terapi yang dianjurkan. Sebaiknya hindari melakukan aktivitas yang memperberat penyembuhan cedera ligamen yang dialami untuk sementara waktu. Jika nyeri yang Ibu rasakan tidak membaik dan semakin memberat, lakukan konsultasi kembali dengan Dokter agar dapat ditangani dan kondisi Ibu dapat terpantau dengan baik.

No. MR	: PNK20260800075	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: VEPILIA WULANDA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Februari 1996 / 30 Tahun 6 Bulan 25 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6281267400833		
Alamat Pasien	: Datang ke lab		

MEDICAL REPORT



dr. Fenetta F A Masinambow