

No. MR	: PNK20260900508	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 September 2026
Nama Pasien	: DINI ADHEA PUTRI ASTUTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 24 November 1995 / 30 Tahun 9 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281230898868		
Alamat Pasien	: LIVIO COLIVING, JL. KH NAIM IIIB NO 1, CIPETE UTARA, KEC. KEBAYORAN BARU, JAKARTA SELATAN, JAKARTA 12150		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: GERD
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3 X
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 12 jam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 97/72 mmHg
Nadi	: 81 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 42 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 16.4 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 67.2 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pusing, kaki sakit, pola tidur terbalik

KESIMPULAN

- Lingkar perut 67,2 cm dalam batas normal (normal pada wanita <80 cm)
- Indeks massa tubuh / IMT berat badan underweight
- Tanda-tanda vital / TTV dalam batas normal
- Kadar vitamin D rendah

SARAN

TERAPKAN GAYA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260900508	Tanggal Pengambilan Sampel	: 15 September 2026
Nama Pasien	: DINI ADHEA PUTRI ASTUTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 15 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	: 24 November 1995 / 30 Tahun 9 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281230898868		
Alamat Pasien	: LIVIO COLIVING, JL. KH NAIM IIIB NO 1, CIPETE UTARA, KEC. KEBAYORAN BARU, JAKARTA SELATAN, JAKARTA 12150		

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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.

KADAR VITAMIN D RENDAH

- 1. Rutin Berjemur di Bawah Sinar Matahari
 - Berjemurlah selama 10 hingga 15 menit, sebanyak 2 sampai 3 kali seminggu. Lakukan pada pagi hari (sebelum pukul 10.00) atau sore hari. Biarkan sebagian kulit terkena sinar matahari secara langsung agar proses pembentukan vitamin D optimal.
- 2. Konsumsi Makanan Sumber Vitamin D
 - Ikan berlemak: Seperti salmon, tuna, dan sarden.
 - Kuning telur: Mengandung vitamin D alami.
 - Makanan yang difortifikasi: Susu, sereal, yoghurt, atau jus yang sudah ditambahkan vitamin D.
- 3. Konsumsi Suplemen Vitamin D
 - Kebutuhan harian orang dewasa umumnya sekitar 600 IU (15 mcg) per hari, dan 800 IU untuk lansia di atas 65 tahun.

CATATAN



No. MR	:	PNK20260900508	Tanggal Pengambilan Sampel	:	15 September 2026
Nama Pasien	:	DINI ADHEA PUTRI ASTUTI	Tanggal Pengiriman Hasil	:	15 September 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Noer Muhammad Riansyah R
Tanggal Lahir/Umur	:	24 November 1995 / 30 Tahun 9 Bulan 22 Hari			
No. HP Pasien	:	6281230898868			
Alamat Pasien	:	LIVIO COLIVING, JL. KH NAIM IIIB NO 1, CIPETE UTARA, KEC. KEBAYORAN BARU, JAKARTA SELATAN, JAKARTA 12150			

MEDICAL REPORT

dr. Noer Muhammad Riansyah R