

No. MR	: PNK20260200083	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: GHAISSANI MAULIDA NUREGGA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juli 1995 / 30 Tahun 7 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6285714648165		
Alamat Pasien	: Jl. Pahlawan Kel No.88, RT.006/RW.007, Rempoa, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15412		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Batuk - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Pusing
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: Ga ada
Alergi	: Ga ada
Pola Makan	: 1-2x
Kebiasaan Olahraga	: Sepeda statis 2-3x
Riwayat Merokok	: Vaping dan rokok
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 4.30

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/78 mmHg
Nadi	: 88 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 57 Kg
Tinggi Badan	: 156 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT 23,4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 80 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN ERITROSIT DAN KOLESTEROL TOTAL
- PENURUNAN MCH DAN MCV

No. MR	: PNK20260200083	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: GHAISSANI MAULIDA NUREGGA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juli 1995 / 30 Tahun 7 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6285714648165		
Alamat Pasien	: Jl. Pahlawan Kel No.88, RT.006/RW.007, Rempoa, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15412		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT, MENGONTROL KADAR KOLESTEROL TINGGI

- 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.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok 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.

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 saat ini, Status Gizi Ibu dan Tanda-Tanda Vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, ditemukan peningkatan kadar kolesterol total. Peningkatan kadar kolesterol dapat ditangani dengan modifikasi gaya hidup, terutama mengurangi asupan makanan tinggi kolesterol dan lakukan aktivitas fisik secara konsisten.

No. MR	: PNK20260200083	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: GHAISSANI MAULIDA NUREGGA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juli 1995 / 30 Tahun 7 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6285714648165		
Alamat Pasien	: Jl. Pahlawan Kel No.88, RT.006/RW.007, Rempoa, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15412		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan hematologi didapatkan kecenderungan peningkatan eritrosit/sel darah merah, serta penurunan MCH dan MCV. Hal ini dapat disebabkan karena beberapa kondisi seperti dehidrasi atau kurang cairan, paparan rokok, infeksi dan peradangan pada tubuh, atau tanda penyakit tertentu seperti kelainan darah atau defisiensi zat besi. Jika Ibu mengalami gejala-gejala seperti lemas, pusing, mudah lelah atau pendarahan yang berkepanjangan, disarankan untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan Dokter di fasilitas kesehatan terdekat. Ibu dapat mensiasati dengan konsumsi makanan tinggi zat besi, menghindari minuman yang menghambat penyerapan zat besi saat makan seperti teh dan kopi, serta meminum tablet tambah darah rutin.
- Untuk keluhan batuk yang Ibu alami, dapat diatasi salah satunya dengan menghindari pencetus yang menyebabkan batuk lebih berat seperti debu atau udara dingin, menggunakan masker ketika bertemu dengan orang banyak/saat keluar rumah, minum banyak air putih, jangan langsung berbaring setelah makan, dan istirahat yang cukup. Sebagian besar batuk terjadi karena adanya infeksi saluran napas yang umumnya akan membaik dengan sendirinya karena penyebab tersering dari infeksi ini adalah virus yang merupakan self-limiting disease. Namun, kondisi ini biasanya diperberat dengan paparan asap rokok (baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif) dan orang yang memiliki riwayat alergi. Gejala batuk terutama yang bersifat kronis/lama juga dapat disebabkan oleh kondisi lain seperti infeksi spesifik, reflux asam lambung, ataupun tanda penyakit tertentu. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas atau batuk berdarah, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Untuk keluhan pusing yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang otot leher, dehidrasi atau kurang cairan, manajemen stress yang kurang tepat, atau tanda penyakit lainnya. Ibu dapat mensiasati dengan mencukupkan waktu tidur malam Ibu, idealnya di 7-8 jam, mengurangi makanan atau minuman yang dapat meningkatkan risiko sakit kepala muncul seperti cokelat, kopi, dan lain sebagainya, menentukan jam makan yang teratur setiap harinya, serta melakukan aktivitas fisik untuk peregangan otot. Jika keluhan sakit kepala tidak membaik, atau disertai keluhan lain seperti pandangan berkunang-kunang, lemas, kelemahan anggota badan atau keluhan lainnya, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260200083	Tanggal Pengambilan Sampel	: 27 February 2026
Nama Pasien	: GHAISSANI MAULIDA NUREGGA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 25 Juli 1995 / 30 Tahun 7 Bulan 5 Hari		
No. HP Pasien	: 6285714648165		
Alamat Pasien	: Jl. Pahlawan Kel No.88, RT.006/RW.007, Rempoa, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15412		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Sebaiknya mengurangi atau memberhentikan penggunaan rokok, karena rokok dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah yang dipicu oleh penyempitan pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, serta gangguan pada paru-paru dan organ-organ lainnya dalam jangka panjang
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin dalam 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow