

No. MR	: PNK20260200088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: NI WAYAN IKA JAMAYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 April 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282168686718		
Alamat Pasien	:		
	Hotel Alma Jl. K.S. Tubun		
	No.10A, RT.6/RW.6,		
	Petamburan, Kecamatan		
	Tanah Abang, Kota Jakarta		
	Barat, Daerah Khusus		
	Ibukota Jakarta 11420		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

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

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	114/74 mmHg
Nadi	:	77 x/menit
Napas	:	12 x/menit
Saturasi Oksigen	:	97%
Suhu	:	36.6°
Berat Badan	:	58 Kg
Tinggi Badan	:	165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	21.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	77 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Batuk 3 minggu

KESIMPULAN

- IMT 21,3(NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 77 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN KOLESTEROL HDL

No. MR	: PNK20260200088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: NI WAYAN IKA JAMAYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 April 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282168686718		
Alamat Pasien	: Hotel Alma Jl. K.S. Tubun No.10A, RT.6/RW.6, Petamburan, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11420		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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.

MENAIKKAN KOLESTEROL BAIK (HDL)

- Tambahkan ikan berlemak sehat (salmon, tuna, sarden) 2-3 kali seminggu
- Olahraga rutin tetap dilanjutkan termasuk latihan beban minimal 2-3 kali per minggu.
- Kurangi gula karena gula adalah penyebab utama HDL turun.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

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 6 bulan sampai 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 tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

No. MR	: PNK20260200088	Tanggal Pengambilan Sampel	: 26 February 2026
Nama Pasien	: NI WAYAN IKA JAMAYANTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 April 1990 / 35 Tahun 10 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6282168686718		
Alamat Pasien	: Hotel Alma Jl. K.S. Tubun No.10A, RT.6/RW.6, Petamburan, Kecamatan Tanah Abang, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11420		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu dan tanda-tanda vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah Ibu masih harus lebih ditingkatkan karena jumlahnya yang rendah. Ibu dapat mulai menambah porsi konsumsi lemak sehat sesuai anjuran, tetap rutinkan aktivitas fisik dan mengurangi asupan gula agar kadar HDL dapat meningkat.
- 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/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 yang 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 datang ke fasilitas Kesehatan agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Hasil analisa proyeksi risiko terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan, menggunakan Framingham Risk Score (FRS), didapatkan bahwa Ibu masuk dalam kategori risiko rendah (< 10%). Artinya, kemungkinan terkena penyakit jantung dalam 10 tahun kedepan masih minim. Tetap jaga pola hidup sehat agar risikonya tidak meningkat.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan cek kesehatan rutin minimal 6 bulan-1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow