

No. MR	: PNK20260300033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 March 2026
Nama Pasien	: AUDINI MAULIDYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285157665926		
Alamat Pasien	: JL. KAVLING PEMDA 1 RT 006 RW 005 NO 8		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu : hipertensi Ayah : asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: VITAMIN ASI BOOSTER
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 116/81 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 164.5 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 70.4 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baru batuk malam ini, pusing.

KESIMPULAN

- IMT 19,2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 70,4 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	: PNK20260300033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 March 2026
Nama Pasien	: AUDINI MAULIDYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285157665926		
Alamat Pasien	: JL. KAVLING PEMDA 1 RT 006 RW 005 NO 8		

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.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 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

- 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. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Ibu.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi dan tanda-tanda vital Ibu masih masuk dalam rentang normal. Tetap pertahankan pola hidup sehat, terutama kebutuhan nutrisi Ibu ketika sedang dalam masa menyusui, cukupi waktu tidur, kelola/manajemen stress yang mungkin dapat terjadi, banyak minum air putih dan lakukan kegiatan yang dapat meningkatkan semangat dan mood Ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi diri sendiri dan juga Anak dengan baik, serta lakukan kontrol kesehatan minimal 1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260300033	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 March 2026
Nama Pasien	: AUDINI MAULIDYA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 28 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 27 September 1997 / 28 Tahun 6 Bulan 1 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285157665926		
Alamat Pasien	: JL. KAVLING PEMDA 1 RT 006 RW 005 NO 8		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- 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. Pada kondisi Ibu, mungkin dapat juga terjadi karena kondisi daya tahan tubuh yang sedang turun, yang juga menyebabkan gejala pusing yang saat ini dialami. Jika keluhan tidak juga membaik atau disertai keluhan lain seperti sesak nafas atau batuk berdarah, Ibu disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter agar dapat ditangani lebih lanjut.



Fenetta F A Masinambow