

No. MR	: PNK20260300052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: ADINDA ANINDYA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 September 2001 / 24 Tahun 6 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287776332474		
Alamat Pasien	: JL KIRAI NO 4A, RT 006/RW001, CIPETE UTARA, KEBAYORAN BARU, JAKARTA SELATAN (PAGER HIJAU SEBELUM GG KIRAI 21)		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASMA, KELENJAR GETAH BENING
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kanker ovarium, Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: PANADOL, SEAFOOD
Pola Makan	: 2x/ hari
Kebiasaan Olahraga	: Pilates 3x/minggu
Riwayat Merokok	: Ya
Riwayat Konsumsi Alkohol	: ADA
Puasa	: Makan terakhir 22.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 102/75 mmHg
Nadi	: 93 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 48 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 71 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Ok

KESIMPULAN

- IMT 20 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 71 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HASIL LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

No. MR	: PNK20260300052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: ADINDA ANINDYA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 19 September 2001 / 24 Tahun 6 Bulan 18 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6287776332474		
Alamat Pasien	: JL KIRAI NO 4A, RT 006/RW001, CIPETE UTARA, KEBAYORAN BARU, JAKARTA SELATAN (PAGER HIJAU SEBELUM GG KIRAI 21)		

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 7-9 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 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. Bapak 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, namun yang perlu diperhatikan adalah detak jantung yang sudah mendekati batas atas (93x/menit). Kondisi detak jantung yang cepat dipengaruhi oleh kurangnya waktu tidur, baru habis melakukan aktivitas fisik, kelelahan, stress, gangguan kecemasan, serta konsumsi makanan/minuman pemicu detak jantung meningkat seperti kafein. Jika Ibu merasakan debar-debar yang tidak biasa dan disertai sesak nafas/nyeri dada, segera datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut. Untuk saat ini, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.

No. MR	: PNK20260300052	Tanggal Pengambilan Sampel	: 02 April 2026
Nama Pasien	: ADINDA ANINDYA PUTRI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 19 September 2001 / 24 Tahun 6 Bulan 18 Hari		
No. HP Pasien	: 6287776332474		
Alamat Pasien	: JL KIRAI NO 4A, RT 006/RW001, CIPETE UTARA, KEBAYORAN BARU, JAKARTA SELATAN (PAGER HIJAU SEBELUM GG KIRAI 21)		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan sakit kepala yang Ibu alami, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena kurang waktu tidur, tegang otot leher, kurang cairan atau dehidrasi, 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. Gejala keringat dingin yang Ibu alami juga dapat terjadi akibat faktor-faktor tersebut di atas, namun dapat juga terjadi akibat adanya gangguan hormonal yang mempengaruhi metabolisme tubuh.
- Jika keluhan sakit kepala dan keringat dingin tidak membaik, atau disertai keluhan lain seperti berat badan turun drastis, pandangan berkunang-kunang, jantung berdebar, lemas, sesak nafas, kelemahan anggota badan atau keluhan lainnya, disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar dapat dipastikan penyebabnya sehingga dapat diberikan penanganan yang sesuai dengan kondisi Ibu.



dr. Fenetta F A Masinambow