

No. MR	: PNK20260500007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: GRISELDA AGATHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Maret 1996 / 30 Tahun 1 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62817796775		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 4 kali. Gym. Tenis, renang dan lari
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 94/52 mmHg
Nadi	: 85 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.1°
Berat Badan	: 41 Kg
Tinggi Badan	: 148 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 64.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Baik

KESIMPULAN

- IMT 18,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 64,5 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TEKANAN DARAH RENDAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- LEUKOSIT URIN POSITIF

No. MR	: PNK20260500007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: GRISELDA AGATHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Maret 1996 / 30 Tahun 1 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 62817796775		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

SARAN

HIPOTENSI / TEKANAN DARAH RENDAH

- Bila muncul gejala seperti pusing, pingsan, atau pandangan kabur, sebaiknya segera periksa ke dokter.
- Monitoring rutin cek tekanan darah setiap 4-6 jam sekali penting untuk memantau kondisi.
- Minum 200-300 ml air putih atau minuman elektrolit tiap 2-3 jam.
- Makanan kecil berprotein: camilan seperti kacang, yoghurt, atau telur membantu menjaga volume darah.
- Atur posisi tubuh dengan berbaring dengan kaki terangkat (kaki di atas bantal) selama 10-15 menit.
- Bangun perlahan dan hindari berdiri tiba-tiba; duduk dulu beberapa menit sebelum berdiri.

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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260500007	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 May 2026
Nama Pasien	: GRISELDA AGATHA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 9 Maret 1996 / 30 Tahun 1 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 62817796775		
Alamat Pasien	: JL. RAHARJA NO.22, RW.8, PD. PINANG, KEC. KBY. LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12310		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu masuk dalam rentang normal. Namun, tekanan darah Ibu sedikit rendah. Tekanan darah rendah yang tidak menimbulkan keluhan umumnya tidak berbahaya dan tidak perlu penanganan khusus. Namun jika muncul gejala seperti pusing berkepanjangan, mual/muntah, sering pingsan atau pandangan kabur, sebaiknya segera periksakan ke Dokter di fasilitas kesehatan terdekat agar dapat ditangani lebih lanjut.
- Hasil pemeriksaan urin Ibu mengindikasikan adanya infeksi saluran kemih. Untuk saat ini, Ibu dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan buang air kecil (BAK) jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk penegakan diagnosis oleh Dokter.
- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, disarankan untuk cek kesehatan rutin 1 tahun sekali serta tetap lakukan pola hidup sehat sesuai anjuran agar Kesehatan Ibu dapat terus terpantau dengan baik.



dr. Fenetta F A Masinambow