

No. MR	: PNK20260700040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CUT INDAH RAIHANNUR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 2004 / 21 Tahun 11 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6281362028687		
Alamat Pasien	: BURNHAUS JAKARTA. KOMPLEK, JL. PARADISE 11 JL. SUNTER PERMAI RAYA NO.1 TAHAP 3, BLOK J2, RT.2/RW.12, PAPANGGO, KEC. TJ. PRIOK, JKT UTARA, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 14340		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Pilek - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kolesterol, jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: Tidak teratur
Kebiasaan Olahraga	: Pilates 1-2x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 22

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/65 mmHg
Nadi	: 80 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 51.2 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 62 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sedang pilek dan radang

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 21.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 62 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK WANITA <80 CM
- PENINGKATAN MONOSIT
- PENURUNAN GLUKOSA DARAH PUASA

No. MR	: PNK20260700040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CUT INDAH RAIHANNUR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 2004 / 21 Tahun 11 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6281362028687		
Alamat Pasien	: BURNHAUS JAKARTA. KOMPLEK, JL. PARADISE 11 JL. SUNTER PERMAI RAYA NO.1 TAHAP 3, BLOK J2, RT.2/RW.12, PAPANGGO, KEC. TJ. PRIOK, JKT UTARA, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 14340		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI 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 maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Batasi makanan tinggi lemak jenuh (makanan gorengan, santan, makanan olahan, daging berlemak), makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan sedikit peningkatan monosit 13 (normal 5-12). Peningkatan monosit merupakan respons sistem imun saat tubuh melawan infeksi (terutama virus, parasit, atau jamur), peradangan kronis, penyakit autoimun, atau stres berat. Pada anamnesa pasien sedang mengalami pilek dan radang. Hal ini dapat menjadi salah satu alasan meningkatnya monosit.

No. MR	: PNK20260700040	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: CUT INDAH RAIHANNUR	Tanggal Pengiriman Hasil	: 24 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Agustus 2004 / 21 Tahun 11 Bulan 0 Hari		
No. HP Pasien	: 6281362028687		
Alamat Pasien	: BURNHAUS JAKARTA. KOMPLEK, JL. PARADISE 11 JL. SUNTER PERMAI RAYA NO.1 TAHAP 3, BLOK J2, RT.2/RW.12, PAPANGGO, KEC. TJ. PRIOK, JKT UTARA, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 14340		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan sedikit penurunan gula darah puasa 69 (normal 70-99). Hal ini dapat terjadi jika seseorang melakukan puasa terlalu lama. Namun penurunan ini tidak menunjukkan angka yang signifikan.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah