

No. MR	: PNK20260800089	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: VANESSA SIMANTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 November 2004 / 21 Tahun		Masinambow
	9 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285179856038		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY LT 1		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jalan kaki aja
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam setengah 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/79 mmHg
Nadi	: 75 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 56 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 72 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan fit

KESIMPULAN

- IMT 21,3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 72 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN MCV & MCH DAN PENINGKATAN TROMBOSIT

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).

No. MR	: PNK20260800089	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: VANESSA SIMANTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 8 November 2004 / 21 Tahun		Masinambow
	9 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285179856038		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY LT 1		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

PENINGKATAN TROMBOSIT / TROMBOSITOSIS

- Minum air putih yang cukup setiap hari
- Lakukan aktivitas fisik ringan-sedang secara teratur
- Hindari merokok dan paparan asap rokok
- Hindari duduk terlalu lama tanpa bergerak
- Jaga pola makan seimbang dan berat badan ideal
- Kelola stres dan istirahat cukup
- Lakukan pemeriksaan darah ulang sesuai anjuran dokter
- Pantau jumlah trombosit secara berkala
- Konsultasi ke dokter bila trombosit tetap meningkat atau bertambah tinggi
- Segera periksa ke fasilitas kesehatan terdekat bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, nyeri dada, sesak napas, atau bengkak pada tungkai.

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. Saudari dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudari.

CATATAN

No. MR	: PNK20260800089	Tanggal Pengambilan Sampel	: 01 September 2026
Nama Pasien	: VANESSA SIMANTA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 03 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 8 November 2004 / 21 Tahun 9 Bulan 26 Hari		
No. HP Pasien	: 6285179856038		
Alamat Pasien	: GEDUNG CENTURY LT 1		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi serta tanda-tanda vital Saudari masuk dalam kategori normal. Namun, hasil pemeriksaan hematologi menunjukkan peningkatan trombosit dan penurunan ringan MCV dan MCH. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kondisi seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang. Jika Saudari merasakan keluhan seperti lemas, hilang rasa pada tungkai, pendarahan berkepanjangan seperti mimisan yang sulit berhenti, pusing dan mudah lelah, disarankan untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan Dokter di fasilitas kesehatan terdekat. Saudari dapat mensiasati salah satunya dengan konsumsi makanan tinggi zat besi, menghindari minuman yang menghambat penyerapan zat besi saat makan seperti teh dan kopi, serta minum tablet tambah darah rutin.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Saudari disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow