

No. MR	: PNK1762265797899341	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 November 2025
Lab ID	: 451	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 November 2025
Nama Pasien	: YUSRINA ARSYANI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 21-07-1988 / 37 Tahun 3 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 628111515139		
Alamat Pasien	: Gedung Kemang Point, jl. Kemang Raya no.3, Bangka. Mampang Prapatan		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Sakit Kepala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Dm
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan 3x (cardio, padel)
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Stgh 10

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 100/71 mmHg
Nadi	: 83 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 60 Kg
Tinggi Badan	: 162 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.9 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Flu, sakit tenggorokan

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 22.9 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 81 CM (NILAI NORMAL UNTUK WANITA < 80 CM)
- PEMERIKSAAN FISIK DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK1762265797899341	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 November 2025
Lab ID	: 451	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 November 2025
Nama Pasien	: YUSRINA ARSYANI	Dokter Penanggung jawab	: DERRYL FALARY
Jenis Kelamin	: Female		
Tanggal Lahir/Umur	: 21-07-1988 / 37 Tahun 3 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 628111515139		
Alamat Pasien	: Gedung Kemang Point, jl. Kemang Raya no.3, Bangka. Mampang Prapatan		

MEDICAL REPORT

SARAN

ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan bergizi seperti daging, ikan, kacang-kacangan, buah, dan sayur kaya vitamin C.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran.
- Hindari minum teh, kopi, atau susu bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam.
- Segera periksa ke dokter bila gejala anemia tetap muncul atau memburuk.

PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda, atau berenang 30 menit / hari, 4 - 6x / minggu dan latihan otot 2x / minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol.
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol.

CATATAN

- Lakukan konsultasi rutin dengan dokter untuk memantau kondisi anemia, menilai efektivitas pengobatan, serta menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh.
- 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 sesuai usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran.



DERRYL FALARY