

No. MR	: PNK20251200032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ABRIEL YUSUF HAIKAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Mei 2001 / 24 Tahun 7 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281617561310		
Alamat Pasien	: JL.DAAN MOGOT KM.10 NO.46 RT.06 RW.03 KEDAUNG KALI ANGKE 11710		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan sekali olahraga, futsal
Riwayat Merokok	: 6 tahun, sehari 6 batang
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa terakhir makan jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 108/68 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.8°
Berat Badan	: 71 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 90 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, penglihatan dan pendengaran normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.6 (NORMOWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 90 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN HEMOGLOBIN/ANEMIA RINGAN

SARAN

ANEMIA RINGAN

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.

No. MR	: PNK20251200032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ABRIEL YUSUF HAIKAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Mei 2001 / 24 Tahun 7 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281617561310		
Alamat Pasien	: JL.DAAN MOGOT KM.10 NO.46 RT.06 RW.03 KEDAUNG KALI ANGKE 11710		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

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, garam, dan lemak jenuh/trans
- 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 merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang bapak/ibu sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CATATAN

- Lakukan konsultasi rutin dengan dokter untuk memantau kondisi anemia dan menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh anda.



No. MR	: PNK20251200032	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 December 2025
Nama Pasien	: ABRIEL YUSUF HAIKAL	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 19 Mei 2001 / 24 Tahun 7 Bulan 14 Hari		
No. HP Pasien	: 6281617561310		
Alamat Pasien	: JL.DAAN MOGOT KM.10 NO.46 RT.06 RW.03 KEDAUNG KALI ANGKE 11710		

MEDICAL REPORT

Christiena Ova