

No. MR	: PNK20260100035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: DYER PATRIOCTA PM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Oktober 1993 / 32 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281311161205		
Alamat Pasien	: JALAN PAM NO 99 RT05 RW18 CILALUNG. TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Gak ada
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 sampai 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 1x/minggu
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 21.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/72 mmHg
Nadi	: 70 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 32.0°
Berat Badan	: 70 Kg
Tinggi Badan	: 170 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 85 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA/PENURUNAN HEMOGLOBIN
- PENINGKATAN TROMBOSIT

No. MR	: PNK20260100035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: DYER PATRIOCTA PM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Oktober 1993 / 32 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281311161205		
Alamat Pasien	: JALAN PAM NO 99 RT05 RW18 CILALUNG. TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

ANEMIA / PENURUNAN HEMOGLOBIN

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

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 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.

No. MR	: PNK20260100035	Tanggal Pengambilan Sampel	: 22 January 2026
Nama Pasien	: DYER PATRIOCTA PM	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 January 2026
Jenis Kelamin	: Male	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Oktober 1993 / 32 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6281311161205		
Alamat Pasien	: JALAN PAM NO 99 RT05 RW18 CILALUNG, TANGERANG SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Minum air putih cukup agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CATATAN

- Anda mengalami peningkatan Trombosit (357) dan Penurunan Hemoglobin (12.6) sehingga disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Layanan Kesehatan terdekat untuk penanganan lebih lanjut.
- Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau anemia defisiensi besi, maupun oleh gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Kondisi anda saat ini tanpa gejala, namun tetap disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik.



Christiena Ova