

No. MR	: PNK20260100070	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 January 2026
Nama Pasien	: ARRETA REI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Juni 1985 / 40 Tahun 7 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228383368		
Alamat Pasien	: Fortune brezze D5 G23		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: Sakit sendi
Riwayat Penyakit Keluarga	: Stroke
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 114/85 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 63 Kg
Tinggi Badan	: 161 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 86 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 86 CM (IDEAL UNTUK LAKI-LAKI <90 CM/ WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LEUKOSIT/LEUKOSITOSIS RINGAN

SARAN

LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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	: PNK20260100070	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 January 2026
Nama Pasien	: ARRETA REI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Juni 1985 / 40 Tahun 7 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228383368		
Alamat Pasien	: Fortune brezze D5 G23		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, , minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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.
- Lakukan pemantauan berat badan dan kesehatan secara berkala: karena lingkaran perut dan distribusi lemak tubuh (viseral) sangat penting sehingga perlu rutin dikontrol berat badan, lingkaran pinggang, serta pemeriksaan kesehatan terkait (gula darah, tekanan darah, kolesterol).

PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

- Leukosit sedikit meningkat ($10,52 \times 10^3/\mu\text{L}$)
- Dianjurkan istirahat cukup
- Tingkatkan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, menggigil, batuk, nyeri tenggorok, sesak, nyeri perut, diare)
- Konsultasikan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Setelah melewati usia 40 tahun, pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal sekali dalam setahun. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, stroke dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani. Jenis pemeriksaan sebaiknya disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, serta arahan dokter.

CATATAN

- Lingkaran perut saat ini mengalami peningkatan sehingga diperlukan perubahan gaya hidup yang konsisten. Apabila lingkaran pinggang semakin bertambah maka konsultasikan dengan dokter untuk program yang aman dan sesuai.
- Peningkatan Leukosit dapat terjadi karena adanya infeksi atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Disarankan evaluasi dan kontrol lanjutan sesuai indikasi klinis ke Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat.

No. MR	: PNK20260100070	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 January 2026
Nama Pasien	: ARRETA REI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 02 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 11 Juni 1985 / 40 Tahun 7 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6281228383368		
Alamat Pasien	: Fortune brezze D5 G23		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Keluhan sakit sendi disarankan menjaga pola makan sehat, menghindari aktivitas berat, serta melakukan peregangan secara rutin. Hindari konsumsi pereda nyeri dalam jangka panjang karena dapat menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung, perdarahan saluran cerna, dan gangguan fungsi ginjal. Apabila keluhan sakit sendi berlanjut dan memberat, disarankan konsultasi lanjutan ke dokter spesialis ortopedi atau dokter spesialis rehabilitasi medik.



Christiena Ova