

No. MR	: PNK20260200011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 February 2026
Nama Pasien	: CHIARA ZEFANYA DESIREE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Februari 2000 / 25 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285882301284		
Alamat Pasien	: Oasis kost, Graha Arteri Mas No.47, Kedoya Sel., Kec. Kb. Jeruk, JAKARTA, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11530		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Batuk - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: Asam lambung
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, asam urat, polisitemia, kanker darah
Konsumsi Obat Rutin	: Omeprazole
Alergi	: -
Pola Makan	: 1x porsi banyak, dan nyemil
Kebiasaan Olahraga	: Dalam sebulan gak olahraga
Riwayat Merokok	: Vape
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir tanggal 17 januari
Puasa	: Terakhir makan jam 12

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/84 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 74 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.8 / Obesitas
Lingkar Perut	: 95 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Batuk, pilek, asam lambung dari desember, pusing, demam, abis alergi liquid

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 30.8 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 95 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TROMBOSIT

No. MR	: PNK20260200011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 February 2026
Nama Pasien	: CHIARA ZEFANYA DESIREE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Februari 2000 / 25 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285882301284		
Alamat Pasien	: Oasis kost, Graha Arteri Mas No.47, Kedoya Sel., Kec. Kb. Jeruk, JAKARTA, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11530		

MEDICAL REPORT

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- IMT > 27,0 kg/m²
- 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 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).
- Tidur cukup 7 - 9 jam, hindari makan sebelum tidur.

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.

No. MR	: PNK20260200011	Tanggal Pengambilan Sampel	: 05 February 2026
Nama Pasien	: CHIARA ZEFANYA DESIREE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 06 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 14 Februari 2000 / 25 Tahun 11 Bulan 23 Hari		
No. HP Pasien	: 6285882301284		
Alamat Pasien	: Oasis kost, Graha Arteri Mas No.47, Kedoya Sel., Kec. Kb. Jeruk, JAKARTA, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11530		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, bisa dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan, jika berat badan belum turun meski sudah rutin berolahraga dan mengatur porsi makan, konsultasikan ke Dokter/ Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.
- Keluhan batuk, pilek yang ibu alami kemungkinan karena adanya infeksi sehingga disarankan ibu untuk beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Jika keluhan dirasakan memberat maka disarankan konsultasi dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.
- Untuk keluhan asam lambung disarankan untuk menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup. Konsultasi ke dokter apabila keluhan berulang atau memberat.
- Secara keseluruhan kondisi anda saat ini memerlukan konsultasi ke Dokter/Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Hemato-Onkologi di Fasilitas Layananan Kesehatan terdekat untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Polisitemia Vera.



Christiena Ova