

|                    |                                                   |                            |                             |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400001                                  | Tanggal Pengambilan Sampel | : 06 April 2026             |
| Nama Pasien        | : ROMALAH NINGSIH                                 | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 20 Agustus 1986 / 39 Tahun 7 Bulan 24 Hari      |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6281212666907                                   |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT. 6, RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |                                     |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : MAAG                              |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : Jantung                           |
| Konsumsi Obat Rutin       | : -                                 |
| Alergi                    | : -                                 |
| Pola Makan                | : 2x                                |
| Kebiasaan Olahraga        | : Jalan kaki setiap hari            |
| Riwayat Merokok           | : -                                 |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : -                                 |
| Puasa                     | : 19.00 WIB                         |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| Tekanan Darah            | : 109/73 mmHg                              |
| Nadi                     | : 78 x/menit                               |
| Napas                    | : 13 x/menit                               |
| Saturasi Oksigen         | : 98%                                      |
| Suhu                     | : 36.4°                                    |
| Berat Badan              | : 64 Kg                                    |
| Tinggi Badan             | : 160 Cm                                   |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : 25.0 / Berat badan berlebih (Overweight) |
| Lingkar Perut            | : 90 Cm                                    |
| Pemeriksaan Fisik        | : Meriang, radang, flu                     |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.0 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 90 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN LEUKOSIT DAN TROMBOSIT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

### SARAN

#### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m2)

|                    |                                                |                            |                             |
|--------------------|------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400001                               | Tanggal Pengambilan Sampel | : 06 April 2026             |
| Nama Pasien        | : ROMALAH NINGSIH                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                       | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 20 Agustus 1986 / 39 Tahun 7 Bulan 24 Hari   |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6281212666907                                |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- 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).
- Konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan 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, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu; tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, menghindari kafein, rokok, dan alkohol menjelang tidur, mengurangi penggunaan gawai minimal 1 jam sebelum tidur, menciptakan kamar tidur yang nyaman, gelap, dan tenang.
- Menghindari peningkatan maag/asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

### KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/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 seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.

|                    |                                                |                            |                             |
|--------------------|------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400001                               | Tanggal Pengambilan Sampel | : 06 April 2026             |
| Nama Pasien        | : ROMALAH NINGSIH                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                       | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 20 Agustus 1986 / 39 Tahun 7 Bulan 24 Hari   |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6281212666907                                |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT. 6, RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

### PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

- Leukosit sedikit meningkat ( $13,56 \times 10^3/\mu\text{L}$ )
- Dianjurkan istirahat cukup
- Tingkatkan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, batuk, nyeri tenggorok)
- Konsultasikan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

### 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 dan 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.

### CATATAN

|                    |                                                   |                            |                             |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400001                                  | Tanggal Pengambilan Sampel | : 06 April 2026             |
| Nama Pasien        | : ROMALAH NINGSIH                                 | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : Female                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 20 Agustus 1986 / 39 Tahun 7 Bulan 24 Hari      |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 6281212666907                                   |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : LT. 6, RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |                             |

**MEDICAL REPORT****CATATAN**

- Hasil pemeriksaan Ibu Romalah Ningsih menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 266 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur karena saat ini anda jarang berolahraga agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Profil Lipid (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik karena anda memiliki riwayat keluarga dengan penyakit jantung.
- Peningkatan Leukosit Ibu Romalah Ningsih 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
- 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. Konsultasikan pada dokter untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.
- Keluhan meriang/demam, flu, dan radang yang sedang Ibu Romalah Ningsih alami saat ini kemungkinan karena adanya infeksi atau proses peradangan dalam tubuh sehingga disarankan untuk memperkuat imunitas dengan beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Pantau suhu tubuh dengan termometer ketiak jika suhu diatas 37,8°C dan keluhan dirasakan semakin memberat, disarankan segera konsultasi ke dokter dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi Ibu Romalah Ningsih disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan kolesterol total, leukosit, trombosit dan obesitas yang ibu alami sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut.

|                    |   |                                                 |                            |   |                           |
|--------------------|---|-------------------------------------------------|----------------------------|---|---------------------------|
| No. MR             | : | PNK20260400001                                  | Tanggal Pengambilan Sampel | : | 06 April 2026             |
| Nama Pasien        | : | ROMALAH NINGSIH                                 | Tanggal Pengiriman Hasil   | : | 13 April 2026             |
| Jenis Kelamin      | : | Female                                          | Dokter Penanggung jawab    | : | dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : | 20 Agustus 1986 / 39 Tahun 7 Bulan 24 Hari      |                            |   |                           |
| No. HP Pasien      | : | 6281212666907                                   |                            |   |                           |
| Alamat Pasien      | : | LT. 6, RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |   |                           |

### MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari