

|                    |                                                   |                            |                   |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260400004                                  | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026   |
| Nama Pasien        | : REFINA KRISMAYANTI                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 16 November 1998 / 27 Tahun                     |                            | Masinambow        |
|                    | 4 Bulan 28 Hari                                   |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6281281602449                                   |                            |                   |
| 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 | : | Ayah : diabetes dan hipertensi<br>Ibu : hipertensi, feritigo, penggumpalan darah |
| Konsumsi Obat Rutin       | : | -                                                                                |
| Alergi                    | : | -                                                                                |
| Pola Makan                | : | 3 kali                                                                           |
| Kebiasaan Olahraga        | : | Seminggu 1x lari dan badminton                                                   |
| Riwayat Merokok           | : | -                                                                                |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : | -                                                                                |
| Puasa                     | : | Puasa                                                                            |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |   |                           |
|--------------------------|---|---------------------------|
| Tekanan Darah            | : | 120/75 mmHg               |
| Nadi                     | : | 88 x/menit                |
| Napas                    | : | 12 x/menit                |
| Saturasi Oksigen         | : | 99%                       |
| Suhu                     | : | 36.7°                     |
| Berat Badan              | : | 55.1 Kg                   |
| Tinggi Badan             | : | 159 Cm                    |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : | 21.8 / Berat badan normal |
| Lingkar Perut            | : | 79.5 Cm                   |
| Pemeriksaan Fisik        | : | Baik                      |

### KESIMPULAN

- IMT 21,8 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 79,5 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA

### SARAN

### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

|                    |                                                   |                            |                   |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| No. MR             | : PNK20260400004                                  | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026   |
| Nama Pasien        | : REFINA KRISMAYANTI                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026   |
| Jenis Kelamin      | : Female                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A |
| Tanggal Lahir/Umur | : 16 November 1998 / 27 Tahun                     |                            | Masinambow        |
|                    | 4 Bulan 28 Hari                                   |                            |                   |
| No. HP Pasien      | : 6281281602449                                   |                            |                   |
| Alamat Pasien      | : LT. 6, RECAPITAL BUILDING,<br>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).
- 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.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

### ANEMIA

- Hindari meminum teh/kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan makanan.
- Konsumsi Vitamin C untuk peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
- Istirahat yang cukup.
- Lakukan konsultasi kesehatan jika terdapat keluhan seperti mudah lelah, lemas, letih, dan pusing berkepanjangan.

### REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Pada rentang usia 18-30 tahun, kondisi tubuh biasanya masih sehat dan bugar. Meskipun demikian, pemeriksaan kesehatan tetap dianjurkan, khususnya bila ada riwayat penyakit dalam keluarga seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Ibu dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Ibu.

### CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi Ibu dan tanda-tanda vital masih masuk dalam rentang normal. Namun, hasil pemeriksaan hematologi mengindikasikan Ibu mengalami anemia ringan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia, antara lain karena adanya proses peradangan dalam tubuh yang berlangsung lama, kurangnya penyerapan zat besi dan vitamin B12, gangguan metabolisme, atau tanda penyakit tertentu lainnya. Konsultasikan ke Dokter jika mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada, cepat lelah, atau keluhan lain yang sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.

|                    |                                                   |                            |                              |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| No. MR             | : PNK20260400004                                  | Tanggal Pengambilan Sampel | : 07 April 2026              |
| Nama Pasien        | : REFINA KRISMAYANTI                              | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 13 April 2026              |
| Jenis Kelamin      | : Female                                          | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Fenetta F A Masinambow |
| Tanggal Lahir/Umur | : 16 November 1998 / 27 Tahun<br>4 Bulan 28 Hari  |                            |                              |
| No. HP Pasien      | : 6281281602449                                   |                            |                              |
| Alamat Pasien      | : LT. 6, RECAPITAL BUILDING,<br>DIGIVLA INDONESIA |                            |                              |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Untuk keseluruhan kondisi Ibu, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.



dr. Fenetta F A Masinambow