

No. MR	: PNK20260400012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: WITA WAHYUNI NUR HASBI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 1994 / 31 Tahun		
	3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287787880398		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Darah Tinggi - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, Diabetes
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jogging, zumba seminggu 2 kali
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 143/99 mmHg
Nadi	: 88 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 95%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 75 Kg
Tinggi Badan	: 157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 30.4 / Obesitas
Lingkar Perut	: 93.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan normal

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 30.4 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT 93.5 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- HIPERTENSI STAGE 2 143/99 MMHG
- PENINGKATAN SEL DARAH MERAH DAN TROMBOSIT
- PENINGKATAN ASAM URAT
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260400012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: WITA WAHYUNI NUR HASBI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 1994 / 31 Tahun		
	3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287787880398		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT PADA OBESITAS

- 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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup 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 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 asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.
- 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 Spesialis Gizi Klinik untuk rencana yang sesuai dan aman.

KENDALIKAN HIPERTENSI / TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN PATUH

- P = Periksa rutin tekanan darah setiap 2-4 minggu & ikuti anjuran dokter
- A = Atasi dengan obat sesuai resep, Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri.
- T = Tetap makan sehat, kurangi garam, minyak & makanan instan; 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, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.

No. MR	: PNK20260400012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: WITA WAHYUNI NUR HASBI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 1994 / 31 Tahun		
	3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287787880398		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- U = Upayakan aktif, olahraga ringan-sedang secara teratur. Olahraga/aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- H = Hindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya berbahaya lain yang bisa merusak tubuh

PENINGKATAN SEL DARAH MERAH

- Tingkatkan konsumsi cairan (± 2 liter/hari) untuk mencegah hemokonsentrasi (dehidrasi).
- Hindari faktor risiko seperti merokok dan paparan lingkungan dengan kadar oksigen rendah.
- Lakukan olahraga ringan-sedang secara rutin (misalnya jalan cepat 30 menit, 3-5x/minggu).
- Evaluasi kemungkinan penyebab sekunder seperti gangguan paru, jantung, atau sleep apnea bila ada gejala (sesak, mendengkur berat, mudah lelah).
- Batasi konsumsi alkohol berlebihan.
- Ulang pemeriksaan darah lengkap setelah hidrasi adekuat ($\pm 1-2$ minggu).
- Bila nilai tetap tinggi atau meningkat, pertimbangkan rujukan ke Spesialis Penyakit Dalam/Sp.PD-KHOM untuk evaluasi lebih lanjut (misalnya skrining polisitemia).
- Segera kontrol bila muncul keluhan seperti sakit kepala hebat, pusing, penglihatan kabur, atau kemerahan pada wajah.

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.

KENDALIKAN PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.

No. MR	: PNK20260400012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: WITA WAHYUNI NUR HASBI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 1994 / 31 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287787880398		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Hindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur, dan buah.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan olahraga ringan.
- Konsultasi rutin dengan dokter atau ahli gizi untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

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 nanas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

CATATAN

- Peningkatan ringan kadar hematokrit (Ht), dan eritrosit umumnya disebabkan oleh kondisi yang membuat darah menjadi lebih pekat atau tubuh kekurangan oksigen, paling sering karena dehidrasi (kurang minum atau banyak kehilangan cairan), kebiasaan merokok, atau paparan lingkungan dengan kadar oksigen rendah. Selain itu dapat juga terjadi sebagai kompensasi pada gangguan paru seperti PPOK atau gangguan napas saat tidur seperti sleep apnea, serta dapat disebabkan oleh kelainan sumsum tulang seperti polisitemia vera, sering kali muncul tanpa gejala namun tetap perlu evaluasi lanjutan dan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam/ Sp.PD-KHOM untuk mencegah komplikasi penyakit kronis seperti stroke dan penyakit jantung karena anda memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan diabetes sehingga disarankan untuk melakukan screening sebagai upaya pencegahan penyakit.

No. MR	: PNK20260400012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: WITA WAHYUNI NUR HASBI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 1994 / 31 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287787880398		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 143/99 mmHg dan dapat dikategorikan Hipertensi Stage 2 (Tekanan darah normal 120/80 mmHg). Dari hasil tekanan darah anda menunjukkan kondisi hipertensi yang anda alami belum terkontrol dengan baik. Jangan menghentikan, mengubah dosis, atau mengganti obat sendiri. Untuk penanganan Hipertensi, obat darah tinggi perlu diminum setiap hari secara teratur sesuai anjuran dokter. Rekomendasi target awal penurunan tekanan darah adalah <140/90, selanjutnya pada pasien usia <60th target tekanan darah sistolik <130 mmHg, usia >60th tekanan sistolik <140 mmHg dan tekanan diastolik pada semua usia <80 mmHg. Lakukan kontrol rutin dengan dokter/dokter Spesialis Penyakit Dalam agar kondisi Anda tetap terpantau dengan baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada hingga menjalar ke lengan kiri, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 215 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 karena kolesterol tidak terkontrol dapat menyebabkan penyumbatan dan kerusakan organ vital. 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.
- Hasil menunjukkan asam urat Anda melebihi batas normal yaitu 6,1 mg/dL (normal <6 mg/dL). Hal dapat dikendalikan dengan pengobatan asam urat sesuai resep dokter dan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter untuk penanganan lebih lanjut dan jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak. Rutin kontrol kadar asam urat minimal 1-3 bulan sekali agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- 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.

No. MR	: PNK20260400012	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: WITA WAHYUNI NUR HASBI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Desember 1994 / 31 Tahun 3 Bulan 21 Hari		
No. HP Pasien	: 6287787880398		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi Ibu Wita Wahyuni Nur Hasbi perlu segera melakukan pemeriksaan sesuai indikasi medis (EKG, Rotgen Thorax, Echo, USG Carotis dll) dan penanganan lebih lanjut ke Rumah Sakit terdekat untuk keluhan nyeri bahu, hipertensi, hiperkolesterol, hiperurisemia dan peningkatan sel darah merah serta trombosit yang dicurigai polisitemia vera sehingga perlu konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam atau Subspesialis Konsultan Hematologi Onkologi Medik sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut seperti penyakit jantung, stroke dan keganasan.



dr. Putu Devie Sri Astari