

No. MR	: PNK20260400021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: HANIFAH P. UTAMI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1995 / 30 Tahun 8 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6282123247500		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Nyeri Pinggang - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ANEMIA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 1x jogging/sepeda
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 03.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 132/79 mmHg
Nadi	: 92 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 58.6 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.0 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 86 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.0 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 86 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- ANEMIA, TROMBOSITOSIS DAN EOSINOFILIA

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

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

No. MR	: PNK20260400021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: HANIFAH P. UTAMI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1995 / 30 Tahun 8 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6282123247500		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

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 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.

ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran dokter.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.

No. MR	: PNK20260400021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: HANIFAH P. UTAMI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1995 / 30 Tahun 8 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6282123247500		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; 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.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

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	: PNK20260400021	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: HANIFAH P. UTAMI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 4 Agustus 1995 / 30 Tahun 8 Bulan 9 Hari		
No. HP Pasien	: 6282123247500		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah mengalami peningkatan yaitu 132/79 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya 1-2 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Lakukan konsultasi rutin dengan dokter untuk memantau kondisi anemia dan menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh anda.
- Peningkatan eosinofil dapat terjadi karena alergi, infeksi cacing/parasit, 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.
- 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.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi ibu Hanifah P Utami disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai Anemia, peningkatan tekanan darah, trombosit dan eosinofil sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut karena anda memiliki riwayat penyakit anemia dan riwayat keluarga dengan penyakit jantung.



dr. Putu Devie Sri Astari