

No. MR	: PNK20260400024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: DINI FUZianti	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 April 1996 / 29 Tahun 11 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710358217		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 1x Jogging
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 19.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 109/73 mmHg
Nadi	: 92 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 53.7 Kg
Tinggi Badan	: 151 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 79.5 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 79.5 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN SEL DARAH MERAH DAN TROMBOSIT
- PENINGKATAN KOLESTEROL

SARAN

PENINGKATAN SEL DARAH MERAH

- Tingkatkan konsumsi cairan (±2 liter/hari) untuk mencegah hemokonsentrasi (dehidrasi).

No. MR	: PNK20260400024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: DINI FUZianti	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 April 1996 / 29 Tahun 11 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710358217		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 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 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.

No. MR	: PNK20260400024	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: DINI FUZianti	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 17 April 1996 / 29 Tahun 11 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285710358217		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING		

MEDICAL REPORT**SARAN**

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

CATATAN

- Peningkatan ringan kadar 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 untuk mencegah komplikasi penyakit kronis seperti stroke dan penyakit jantung.
- 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.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 210 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.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, saat ini kondisi anda stabil dan tidak ada keluhan namun Ibu Dini Fuzianti tetap disarankan untuk melakukan konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut mengenai peningkatan sel darah merah, trombosit dan kolesterol total sebagai upaya awal untuk mencegah perburukan dan komplikasi lebih lanjut.

No. MR	:	PNK20260400024	Tanggal Pengambilan Sampel	:	07 April 2026
Nama Pasien	:	DINI FUZianti	Tanggal Pengiriman Hasil	:	13 April 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	17 April 1996 / 29 Tahun 11 Bulan 27 Hari			
No. HP Pasien	:	6285710358217			
Alamat Pasien	:	RECAPITAL BUILDING			

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari