

No. MR	: PNK20260400073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: ARLANI OKTAVIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Oktober 1991 / 34 Tahun 6 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281311631104		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Anyang-Anyangan - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM LAMBUNG
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ibu: asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2x sehari
Kebiasaan Olahraga	: Olahraga 3x pilates
Riwayat Merokok	: Vape setiap hari
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 19.00

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 90/64 mmHg
Nadi	: 94 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.0°
Berat Badan	: 54 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 76 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik baik, mata kiri minus 1 kanan 0,5, mata kiri silinder 0,5 , mata kanan silinder 0,5, pendengaran baik.

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 76 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TROMBOSIT/TROMBOSITOSIS RINGAN

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260400073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: ARLANI OKTAVIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Oktober 1991 / 34 Tahun 6 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281311631104		
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).
- 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 7-9 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.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- 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.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

MENCEGAH ANYANG-ANYANGAN KAMBUH

- Minum cukup air mineral minimal 2 liter sehari serta jangan menahan BAK.

No. MR	: PNK20260400073	Tanggal Pengambilan Sampel	: 07 April 2026
Nama Pasien	: ARLANI OKTAVIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 12 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 5 Oktober 1991 / 34 Tahun 6 Bulan 7 Hari		
No. HP Pasien	: 6281311631104		
Alamat Pasien	: LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Bersihkan areaewanitaan dengan air bersih. Hindari penggunaan sabun wangi, pewangi, atau pembersih dalam vagina, karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik.
- Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat.
- Keringkan areaewanitaan setelah mandi atau buang air dan ganti pembalut setiap 3-4 jam agar tidak lembap.
- Jaga berat badan ideal dan konsumsi makanan sehat untuk menjaga keseimbangan hormon.
- Segera periksa ke dokter jika muncul BAK yang tidak lampias, gatal, bau menyengat, nyeri, atau keputihan tidak normal serta demam.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- Memasuki usia 30-40 tahun, risiko munculnya penyakit akibat pola hidup kurang sehat bisa meningkat, misalnya karena stres pekerjaan, kurang olahraga, atau pola makan yang tidak teratur. Oleh karena itu, medical check up dianjurkan dilakukan minimal setahun sekali disesuaikan dengan usia, riwayat kesehatan, dan faktor risiko, dengan tetap mengikuti arahan dokter agar lebih tepat sasaran. Hal ini penting untuk mengantisipasi risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan gangguan jantung, agar dapat terdeteksi lebih awal dan segera ditangani.

CATATAN

- Peningkatan Trombosit/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 Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut.
- Untuk mempertahankan kesehatan Ibu Arlani Oktaviani disarankan untuk melakukan upayakan Penghentian vape secara bertahap yaitu dengan menetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan, kurangi jumlah penggunaan rokok secara bertahap setiap minggu, tunda waktu merokok pertama setiap hari, hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok, ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula, atau inhaler khusus penghentian adiksi nikotin), kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, dan relaksasi), hindari anggapan pods/vaping sebagai alternatif aman untuk merokok, konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti pods/vape/merokok, evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.

No. MR	:	PNK20260400073	Tanggal Pengambilan Sampel	:	07 April 2026
Nama Pasien	:	ARLANI OKTAVIANI	Tanggal Pengiriman Hasil	:	12 April 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	5 Oktober 1991 / 34 Tahun 6 Bulan 7 Hari			
No. HP Pasien	:	6281311631104			
Alamat Pasien	:	LT.6 RECAPITAL BUILDING, DIGIVLA INDONESIA			

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari