

No. MR	: PNK20260400121	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: SALSABILA ADIBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juni 2000 / 25 Tahun 10 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281332044595		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT.6		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASMA
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: 1x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 11 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 106/70 mmHg
Nadi	: 73 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.4°
Berat Badan	: 45.6 Kg
Tinggi Badan	: 157 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 71 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 18.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 71 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA RINGAN

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- 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).

No. MR	: PNK20260400121	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: SALSABILA ADIBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juni 2000 / 25 Tahun 10 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281332044595		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT.6		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

ANEMIA RINGAN

- 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.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Hindari buah asam sebelum makan jika anda memiliki riwayat asam lambung meningkat.
- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran dokter.=
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260400121	Tanggal Pengambilan Sampel	: 17 April 2026
Nama Pasien	: SALSABILA ADIBA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Juni 2000 / 25 Tahun 10 Bulan 17 Hari		
No. HP Pasien	: 6281332044595		
Alamat Pasien	: RECAPITAL BUILDING LT.6		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Dari hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan hasil Hemoglobin Salsabila Adiba sedikit menurun dan disertai penurunan MCV dan MCH yang mana dapat dikategorikan sebagai Anemia Mikrositik Hipokrom yaitu dapat dicurigai sebagai Anemia Defisiensi Besi. Hal ini dapat terjadi akibat kekurangan zat besi terutama pada wanita usia muda karena lifestyle, durasi haid yang lama dan masalah kesehatan lainnya. Saat ini anda tidak memiliki gejala sehingga kondisi termasuk stabil dan kondisi ini tidak berbahaya dan dapat dicegah dengan modifikasi gaya hidup sesuai anjuran yang ada disarankan. Lakukan konsultasi rutin dan pemeriksaan hemoglobin rutin minimal setiap 6 bulan sekali dengan dokter untuk memantau kondisi anemia dan menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh anda. Jangan tunda ke rumah sakit apabila anda memiliki keluhan yang menetap berupa lemah, pusing, sesak napas, kulit pucat, rambut rontok untuk penanganan lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari