

No. MR	: PNK20260400131	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: MADE DELLA RISKITA DEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6285789035211		
Alamat Pasien	: APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: BRVO
Riwayat Penyakit Keluarga	: Stroke ringan
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 19.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 99/68 mmHg
Nadi	: 96 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 46 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.4 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 69 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 18,4 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT 69 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT UNTUK KONDISI UNDERWEIGHT

- IMT <18,5 kg/m²

No. MR	: PNK20260400131	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: MADE DELLA RISKITA DEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6285789035211		
Alamat Pasien	: APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.
- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu full cream / smoothies, tambahkan minyak atau mentega pada makanan.
- 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.
- Anda bisa berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk mendapat saran dalam menyusun rencana peningkatan berat badan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

HIPOGLIKEMIA/ KADAR GULA DARAH RENDAH

- Hipoglikemia merupakan kondisi kadar gula darah <70 mg/dL

No. MR	: PNK20260400131	Tanggal Pengambilan Sampel	: 25 April 2026
Nama Pasien	: MADE DELLA RISKITA DEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 14 September 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6285789035211		
Alamat Pasien	: APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Jika kadar gula darah rendah disertai gejala berkeringat, gelisah, pucat, berdebar-debar, kedinginan/menggigil, pusing, kejang hingga koma segera periksa ke dokter untuk mendapat perawatan ke Rumah Sakit/Faskes terdekat.
- Penanganan awal hipoglikemia (glukosa < 70 mg/dL) yaitu berikan 15 gram karbohidrat cepat misalnya 4 butir permen keras/ ½ gelas jus buah/ air gula, tunggu 15 menit, lalu cek gula darah lagi dan ulangi sampai gula naik 70 mg/dL.
- Setelah stabil, beri camilan kecil yang mengandung karbohidrat kompleks + protein (roti gandum + keju, yoghurt, kacang).
- Pantau gula darah dengan cermat untuk memastikan kadar gula darah tetap dalam batas normal.
- Jangan melewatkan atau menunda makan/camilan. Jika anda menggunakan obat diabetes insulin/oral, konsistenlah tentang jumlah yang anda makan dan waktu makan dan camilan.
- Ukur obat dengan hati-hati dan selalu minum tepat waktu sesuai anjuran dokter.
- Catat reaksi glukosa rendah untuk melihat pola yang berkontribusi terhadap kondisi hipoglikemia bapak/ibu dan menemukan cara untuk mencegahnya.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

- 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

- Kondisi hipoglikemia pada Nn. Made Della Riskita Dewi dapat terjadi pada kondisi yang paling sering ditemui yaitu makan kurang/melewatkan makan, alkohol dalam jumlah banyak terutama saat perut kosong, infeksi atau stres berat. Segera konsultasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan jangan tunda ke IGD Rumah Sakit jika terdapat perburukan gejala hipoglikemia



No. MR	:	PNK20260400131	Tanggal Pengambilan Sampel	:	25 April 2026
Nama Pasien	:	MADE DELLA RISKITA DEWI	Tanggal Pengiriman Hasil	:	27 April 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	14 September 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 13 Hari			
No. HP Pasien	:	6285789035211			
Alamat Pasien	:	APARTEMEN SAMESTA MAHATA MARGONDA DEPOK, LOBBY PASKAL 2			

MEDICAL REPORT

dr. Putu Devie Sri Astari