

No. MR	: PNK20260400138	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: SINDI ALFIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Agustus 1996 / 29 Tahun 8 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6287809512505		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Batuk - 1-3 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: KISTA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 2 -3 kali jogging
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam setengah 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 101/77 mmHg
Nadi	: 91 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 60.1 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 83 Cm
Pemeriksaan Fisik	: 6 bulan lalu operasi kista di ovarium, pendengaran normal, minus 3 kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 24.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 83 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 LINGKAR PERUT BERLEBIH

No. MR	: PNK20260400138	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: SINDI ALFIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Agustus 1996 / 29 Tahun 8 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6287809512505		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

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.

REKOMENDASI KONTROL KESEHATAN

No. MR	: PNK20260400138	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: SINDI ALFIAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 8 Agustus 1996 / 29 Tahun 8 Bulan 19 Hari		
No. HP Pasien	: 6287809512505		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

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, asam urat atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Keluhan batuk yang Ibu Sindi Alfiah alami kemungkinan karena adanya infeksi sehingga disarankan untuk beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Jika keluhan dirasakan semakin memberat, disarankan konsultasi dan mengikuti anjuran pengobatan dari dokter, jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri dan mengganti obat tanpa anjuran dari dokter. Jangan tunda ke Rumah Sakit apabila keluhan memburuk disertai sesak napas, demam tinggi, dan nyeri dada.
- Lakukan kontrol rutin ke Dokter Spesialis OBGYN untuk memantau kesehatan organ reproduksi anda minimal 6 bulan-1 tahun sekali atau sesuai dengan saran dari Dokter Spesialis yang merawat anda agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Untuk riwayat Asam Urat pada keluarga, disarankan ibu Sindi Alfiah untuk mulai mencegah peningkatan asam urat dengan menghindari makanan tinggi purin seperti: kacang-kacangan, hati dan ampela, jeroan, daging sapi, tempe, tahu, daun dan biji melinjo, kembang kol, buncis, makarel, udang dan kerang. Dan lakukan konsultasi ke Dokter untuk penanganan lebih lanjut dan jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak.



dr. Putu Devie Sri Astari