

No. MR	: PNK20260400144	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: NURMALASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 November 2004 / 21 Tahun 5 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283896261422		
Alamat Pasien	: JALAN JAYA RAYA NO 14		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: SESAK NAFAS UDH LAMA TIDUR AJA SUSAH
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, asam urat
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 1-2 x sehari
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 10

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 107/69 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 11 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 37.0°
Berat Badan	: 58 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.7 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 73 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Sesak nafas dari perut sampai dada dari rabu

KESIMPULAN

- IMT 22,7 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 73 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TROMBOSIT
- HEMATURIA

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260400144	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: NURMALASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 November 2004 / 21 Tahun 5 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283896261422		
Alamat Pasien	: JALAN JAYA RAYA NO 14		

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 7-8 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

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
- 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.

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. Saudari dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudari.

CATATAN

No. MR	: PNK20260400144	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: NURMALASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 November 2004 / 21 Tahun 5 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283896261422		
Alamat Pasien	: JALAN JAYA RAYA NO 14		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan status gizi Saudari masih masuk dalam kategori normal. Tetap lakukan pola hidup sehat dan aktivitas fisik secara konsisten.
- Hasil pemeriksaan hematologi menunjukkan peningkatan kadar trombosit (Trombositosis). Trombositosis dapat disebabkan oleh kondisi reaktif seperti infeksi, peradangan, perdarahan, atau kondisi anemia defisiensi besi, maupun gangguan primer sumsum tulang seperti trombositemia esensial atau polisitemia vera. Disarankan untuk berkonsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk penegakkan diagnosis serta penanganan yang tepat. Namun, jika Saudari mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan agar mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Saudari. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, kontaminasi darah menstruasi (pada perempuan) atau karena hal tertentu lainnya. Untuk saat ini, Saudari dapat menjaga kebersihan area genitourin, banyak minum air putih, jangan menahan BAK jika sudah terasa ingin BAK. Jika kondisi ini disertai dengan nyeri saat berkemih, rasa tidak puas setelah berkemih, urin yang keluar sedikit-sedikit, nyeri pada area perut bawah atau pinggang, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh Dokter.
- Untuk gejala sesak nafas seperti naik dari perut sampai dada yang Saudari alami, kemungkinan dapat disebabkan karena adanya asam lambung naik. Kondisi ini disebut GERD atau reflux asam lambung. Saudari dapat meniasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Jangan langsung berbaring Ketika selesai makan, tunggu 2-3 jam setelah makan. Jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, lemas dan nyeri dada, Saudari disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Saudari, disarankan untuk cek Kesehatan 1 tahun sekali agar Kesehatan Saudari dapat terus terpantau dengan baik.



No. MR	:	PNK20260400144	Tanggal Pengambilan Sampel :	24 April 2026
Nama Pasien	:	NURMALASARI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 27 April 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	:	21 November 2004 / 21 Tahun 5 Bulan 6 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	:	6283896261422		
Alamat Pasien	:	JALAN JAYA RAYA NO 14		

MEDICAL REPORT

dr. Fenetta F A Masinambow