

No. MR	: PNK20260400161	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: BAYU WIDYANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Februari 1974 / 52 Tahun 2 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 62895335496957		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Anemia - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hypertensi
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak ada
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: 20.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 153/98 mmHg
Nadi	: 99 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 71.4 Kg
Tinggi Badan	: 163 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 26.9 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 96 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fit

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 26.9 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 96 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- ANEMIA
- PENINGKATAN HBA1C

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m²)

No. MR	: PNK20260400161	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: BAYU WIDYANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Februari 1974 / 52 Tahun 2 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 62895335496957		
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).
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh dan minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- 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).
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur 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.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol serta mengelola stres dan istirahat yang cukup.

CEGAH HIPERTENSI DAN DIABETES DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah, hematologi rutin dan kolesterol) minimal 1 bulan sekali.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- R = Rajin olahraga/ aktifitas fisik dapat dilakukan selama minimal 30 menit per hari dengan frekuensi 5 kali per minggu (150 menit per minggu)
- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maksimal 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari, kurangi makanan tinggi gula (permen, minuman manis bersoda, kue basah, es krim, dan kue kering), garam tinggi (keripik kentang, kacang asin, keju, panganan kemasan, dan buah kering), lemak (pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

ANEMIA

No. MR	: PNK20260400161	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: BAYU WIDYANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Februari 1974 / 52 Tahun 2 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 62895335496957		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- Evaluasi ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mencari penyebab anemia yang anda alami.
- Konsumsi makanan tinggi protein hewani: daging merah tanpa lemak, hati ayam/sapi, kerang, dan ikan. Protein nabati: bayam, brokoli, kacang merah, dan tahu.
- Konsumsi buah tinggi vitamin C (jeruk, jambu biji, atau kiwi) bersamaan dengan jam makan untuk meningkatkan penyerapan zat besi.
- Hindari minum teh dan kopi bersamaan dengan makan, beri jeda sekitar 2 jam setelah makan karena teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- Segera periksa ke dokter bila muncul gejala anemia yang menetap atau memburuk untuk penanganan lebih lanjut dalam mencegah risiko komplikasi/perburukan.

CATATAN

- Tekanan darah ibu Bayu Widyaningsih mengalami peningkatan yaitu 153/98 mmHg (Tekanan darah normal <120/80 mmHg). Apabila anda sudah terdiagnosis Hipertensi sebelumnya, maka lanjutkan terapi sesuai anjuran dokter yang merawat anda. Karena untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga apabila anda belum terdiagnosis hipertensi maka untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat diet ketat rendah garam (hindari konsumsi penyedap rasa tinggi natrium), rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan Tekanan Darah selanjutnya <1 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya karena anda memiliki riwayat keluarga dengan Hipertensi. Segera periksa ke IGD di fasilitas layanan kesehatan terdekat apabila anda mengalami nyeri dada, sesak napas, sakit kepala, mimisan, berdebar-debar, hingga pingsan.
- Dari hasil pemeriksaan laboratorium ibu Bayu Widyaningsih didapatkan hasil Anemia dengan Hemoglobin sangat rendah yaitu 6,9 mg/dL. Hal ini dapat terjadi akibat perdarahan organ dalam, durasi haid yang lama, gangguan sel darah merah, kekurangan zat besi terutama pada wanita usia muda karena lifestyle dan masalah kesehatan lainnya. Sehingga anda disarankan Segera melakukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut ke Dokter Spesialis Penyakit Dalam di Fasilitas Kesehatan Terdekat walaupun saat ini anda tidak memiliki keluhan. Jangan tunda ke rumah sakit apabila anda memiliki keluhan yang menetap berupa lemah, pusing, sesak napas, kulit pucat, rambut rontok untuk penanganan lebih lanjut dan mencegah perburukan kondisi anda. Untuk riwayat penyakit anda, lakukan pemeriksaan lebih lanjut terkait Miom yang sedang anda alami ke Dokter Spesialis Obgyn untuk penanganan lebih lanjut dan mencegah komplikasi.

No. MR	: PNK20260400161	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 April 2026
Nama Pasien	: BAYU WIDYANINGSIH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 26 April 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 22 Februari 1974 / 52 Tahun 2 Bulan 4 Hari		
No. HP Pasien	: 62895335496957		
Alamat Pasien	: PT HOSANA		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Hasil pemeriksaan glukosa ibu Bayu Widyaningsih ditemukan peningkatan nilai HbA1c, dengan hasil gula darah puasa dalam batas normal. Perlu diperhatikan bahwa adanya anemia dapat memengaruhi nilai HbA1c sehingga tampak lebih tinggi dari kondisi sebenarnya. Oleh karena itu, HbA1c pada kondisi ini tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya dasar penilaian. Disarankan untuk tetap melakukan evaluasi penyebab anemia melalui pemeriksaan darah lengkap dan parameter eritrosit, ferritin, status besi sesuai indikasi, serta pemantauan berkala terhadap profil glukosa minimal 1-3 bulan sekali. Anda dianjurkan untuk melanjutkan evaluasi melalui konsultasi dengan Spesialis Penyakit Dalam guna memastikan penyebab anemia dan rencana tatalaksana yang tepat secara menyeluruh. Pola makan seimbang, pembatasan konsumsi gula sederhana (diet rendah gula), serta aktivitas fisik teratur tetap dianjurkan sebagai bagian dari pencegahan agar kondisi anda saat ini tidak berkembang menjadi diabetes.



dr. Putu Devie Sri Astari