

No. MR	: PNK20260400164	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 May 2026
Nama Pasien	: LUSIA KLAMODARSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Desember 1975 / 50 Tahun		
	5 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6287888899675		
Alamat Pasien	: APARTEMEN PURI ORCHARD		
	TOWER CEDAR HEIGHT		
	A15-01, CENGKARENG,		
	JAKBAR		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Biduran - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: TIDAK ADA
Riwayat Penyakit Keluarga	: Tidak ada
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: Tidak ada
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak ada
Puasa	: 20.00 WIB

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 112/78 mmHg
Nadi	: 72 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 52 Kg
Tinggi Badan	: 153 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.2 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 78 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Flu

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 22.2 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 78 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- PENURUNAN KADAR HEMOGLOBIN
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL
- PENINGKATAN HBA1C
- KADAR VITAMIN D 25-OH MENUNJUKKAN DEFISIENSI / KADAR VITAMIN D 25-OH YANG DIREKOMENDASIKAN YAITU >30 NG/ML

No. MR	: PNK20260400164	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 May 2026
Nama Pasien	: LUSIA KLAMODARSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Desember 1975 / 50 Tahun 5 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6287888899675		
Alamat Pasien	: APARTEMEN PURI ORCHARD TOWER CEDAR HEIGHT A15-01, CENGKARENG, JAKBAR		

MEDICAL REPORT

SARAN

PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN

- Konsumsi Makanan tinggi Zat besi (Daging merah, hati ayam/sapi, ikan, dan telur), Asam Folat & Vitamin B12 (Bayam, brokoli, kacang-kacangan, dan produk susu), Vitamin C seperti jeruk, jambu biji, dan tomat untuk membantu tubuh menyerap zat besi
- Hindari makanan yang menghambat penyerapan zat besi, seperti konsumsi teh, kopi, dan cokelat setelah makan, karena kandungan tanin di dalamnya dapat mengganggu penyerapan zat besi.
- Pertimbangkan Suplemen jika asupan makanan kurang, seperti suplemen penambah darah (tablet tambah darah/Fe), biasanya dikonsumsi bersamaan dengan vitamin C agar lebih efektif.

PENINGKATAN KADAR VITAMIN D3

- Paparan Sinar Matahari, berjemur di pagi hari antara pukul 10.00 - 11.00, selama 15-20 menit, minimal 3 kali seminggu sudah cukup untuk memicu produksi Vitamin D di kulit. Pastikan sebagian kulit lengan dan kaki terbuka tanpa tabir surya di awal durasi berjemur.
- Konsumsi Makanan tinggi Vitamin D3, seperti Ikan Berlemak (Salmon, sarden, tuna, dan makarel), Produk Hewani (Kuning telur dan hati sapi), Makanan Fortifikasi (Susu, yoghurt, atau jus jeruk yang telah ditambahkan Vitamin D)

PENURUNAN KOLESTEROL TOTAL

- Batasi makanan tinggi lemak jenuh (makanan gorengan, santan, makanan olahan, daging berlemak), makanan cepat saji, makanan atau minuman dengan gula tinggi.
- Konsumsi makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, ikan, kacang-kacangan, minyak zaitun

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)
- Batasi konsumsi gula maksimal 50 gram (4 sdm) perhari untuk mencegah risiko obesitas dan diabetes mellitus
- Batasi konsumsi garam/natrium maksimal 5 gram (1 sdt) hari. Jumlah ini mencakup total garam dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi, termasuk garam dalam kecap, saus, dan makanan olahan. Konsumsi berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, dan penyakit jantung.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga

No. MR	: PNK20260400164	Tanggal Pengambilan Sampel	: 21 May 2026
Nama Pasien	: LUSIA KLAMODARSO	Tanggal Pengiriman Hasil	: 22 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Desember 1975 / 50 Tahun 5 Bulan 16 Hari		
No. HP Pasien	: 6287888899675		
Alamat Pasien	: APARTEMEN PURI ORCHARD TOWER CEDAR HEIGHT A15-01, CENGKARENG, JAKBAR		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Hindari merokok atau asap rokok karena dapat menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular
- Lakukan aktivitas fisik 3-5 kali per minggu selama 30 menit secara rutin dan konsisten. disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan penurunan hemoglobin yaitu 10.6 g/dl, Hemoglobin (Hb) adalah protein kaya zat besi di dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh dan membawa karbon dioksida kembali ke paru-paru. Konsumsi makan tinggi zat besi dan konsumsi suplemen penambah darah. Lakukanlah konsultasi ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.
- Hasil pemeriksaan menunjukkan peningkatan HbA1C yaitu 5.7 (pre-diabetes) atau risiko tinggi mengalami diabetes. HbA1c (Hemoglobin A1c) adalah tes darah untuk mengukur rata-rata kadar gula darah selama 2-3 bulan terakhir. Maka, disarankan untuk mengulang hasil HbA1C setelah 3 bulan. Lakukan perubahan gaya hidup sehat, kurangi konsumsi gula, batas maksimal gula adalah 50 gr/hari dan rutin berolahraga.
- Hasil pemeriksaan vitamin D 25-OH yaitu 16.5 ng/ml, hasil vitamin D 25-OH ini masih dibawah kadar yang dibutuhkan. Endocrine Society di AS merekomendasikan untuk mengobati dan mencegah kekurangan vitamin D, kadar Vitamin D 25-OH yaitu >30 ng/ml, sehingga direkomendasikan suplemen vitamin D3 yang dibutuhkan perhari sekitar 1500-2000 IU. Namun kebutuhan vitamin D3 dapat disesuaikan lagi jika seseorang memiliki kondisi penyakit lain. Lakukanlah konsultasi ke dokter spesialis Penyakit dalam, untuk mendapatkan terapi vitamin D3 yang dibutuhkan.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah