

No. MR	: PNK20260400172	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 May 2026
Nama Pasien	: EPI NUURAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1999 / 27 Tahun 3 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289614665315		
Alamat Pasien	: JL. BOULEVARD AHMAD YANI NO.BLOK M, RT.006/RW.002, MARGA MULYA, KEC. BEKASI UTARA, KOTA BKS, JAWA BARAT 17142 MAP OF SUMMARECON MALL BEKASI		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: GERD
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: Sebulan belum olahraga
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Minum teh jam 10.40

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 118/85 mmHg
Nadi	: 95 x/menit
Napas	: 14 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 63 Kg
Tinggi Badan	: 152 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 27.3 / Obesitas
Lingkar Perut	: 86 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik fit, penglihatan normal, pendengaran normal. Gerd.

KESIMPULAN

- IMT 27,3 (OBESITAS)
- LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL 86 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- PENINGKATAN TEKANAN DARAH
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TROMBOSITOSIS

No. MR	: PNK20260400172	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 May 2026
Nama Pasien	: EPI NUURAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1999 / 27 Tahun 3 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289614665315		
Alamat Pasien	: JL. BOULEVARD AHMAD YANI NO.BLOK M, RT.006/RW.002, MARGA MULYA, KEC. BEKASI UTARA, KOTA BKS, JAWA BARAT 17142 MAP OF SUMMARECON MALL BEKASI		

MEDICAL REPORT

KESIMPULAN

- HEMATURIA

SARAN

IMT OBESITAS DAN LINGKAR PERUT MELEBIHI BATAS NORMAL

- 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, garam, dan lemak jenuh/trans karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- 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 - 8 jam, hindari makan sebelum tidur

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol)
- 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)

No. MR	: PNK20260400172	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 May 2026
Nama Pasien	: EPI NUURAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1999 / 27 Tahun 3 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289614665315		
Alamat Pasien	: JL. BOULEVARD AHMAD YANI NO.BLOK M, RT.006/RW.002, MARGA MULYA, KEC. BEKASI UTARA, KOTA BKS, JAWA BARAT 17142 MAP OF SUMMARECON MALL BEKASI		

MEDICAL REPORT

SARAN

- D = Diet sehat dan seimbang; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 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 7-8 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

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

No. MR	: PNK20260400172	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 May 2026
Nama Pasien	: EPI NUURAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1999 / 27 Tahun 3 Bulan 15 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6289614665315		
Alamat Pasien	: JL. BOULEVARD AHMAD YANI NO.BLOK M, RT.006/RW.002, MARGA MULYA, KEC. BEKASI UTARA, KOTA BKS, JAWA BARAT 17142 MAP OF SUMMARECON MALL BEKASI		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa Ibu mengalami Obesitas. Penanganan obesitas umumnya dimulai dengan perubahan gaya hidup sehat, dapat dibantu dengan obat atau tindakan medis jika diperlukan. Bila perlu, konsultasikan dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik untuk rencana manajemen penurunan berat badan yang sesuai dan aman untuk kondisi Ibu.
- Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah Ibu mengalami sedikit peningkatan (118/85 mmHg). Tekanan darah yang meningkat belum menandakan bahwa Ibu mengalami hipertensi. Hal ini juga dapat terjadi pada kondisi tertentu, misalnya karena kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan lain sebagainya. Untuk diagnosis Hipertensi memerlukan 2-3x pemeriksaan, sehingga untuk saat ini cukup dijaga dengan pola makan sehat, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup, serta lakukan pemeriksaan selanjutnya 1-4 minggu agar tekanan darah tetap terpantau dengan baik dan mencegah perkembangan penyakit menjadi Hipertensi dan komplikasi lainnya.
- Hasil pemeriksaan urin ditemukan adanya darah dalam urin Ibu. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa hal, antara lain infeksi saluran kemih, batu di sistem saluran kemih, penyakit bawaan, kontaminasi darah menstruasi (pada perempuan saat mengalami menstruasi) atau karena kondisi penyakit tertentu lainnya. Untuk saat ini, Ibu 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.
- 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 Ibu mengalami keluhan seperti pendarahan, lemas, mual hebat, nyeri dada atau keluhan lainnya, segera datang ke fasilitas Kesehatan agar mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat.

No. MR	: PNK20260400172	Tanggal Pengambilan Sampel	: 09 May 2026
Nama Pasien	: EPI NUURAINI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 11 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Fenetta F A Masinambow
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1999 / 27 Tahun 3 Bulan 15 Hari		
No. HP Pasien	: 6289614665315		
Alamat Pasien	: JL. BOULEVARD AHMAD YANI NO.BLOK M, RT.006/RW.002, MARGA MULYA, KEC. BEKASI UTARA, KOTA BKS, JAWA BARAT 17142 MAP OF SUMMARECON MALL BEKASI		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk Riwayat GERD yang Ibu alami, dapat disiasati dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, jangan langsung berbaring sehabis makan, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Namun, jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, muntah-muntah hebat dan lemas yang terus berlangsung, disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- Berdasarkan hasil pemeriksaan secara keseluruhan, Ibu disarankan untuk melakukan modifikasi gaya hidup yang lebih sehat secara konsisten dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin 6 bulan sampai 1 tahun sekali. Bila perlu, konsultasi dengan Dokter Spesialis Gizi Klinik dan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk mendapatkan penanganan yang komprehensif.



dr. Fenetta F A Masinambow