

|                    |                                              |                            |                             |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500017                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 09 May 2026               |
| Nama Pasien        | : DARWATI                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 11 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 17 Agustus 1977 / 48 Tahun 8 Bulan 24 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 628895461800                               |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : JALAN JAYA RAYA 6 RT 4 RW 9                |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

|                           |   |                                                                                 |
|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| Riwayat Penyakit Sekarang | : | Asam Urat Tinggi - >14 Hari                                                     |
| Riwayat Penyakit Dahulu   | : | TELAPAK TANGAN SAKIT BANGET KAYA KETARIK URATNYA SAMA KAKI KARNA KENA ASAM URAT |
| Riwayat Penyakit Keluarga | : | Jantung                                                                         |
| Konsumsi Obat Rutin       | : | ALOFAR                                                                          |
| Alergi                    | : | ALERGI OBAT HORMON                                                              |
| Pola Makan                | : | 2x                                                                              |
| Kebiasaan Olahraga        | : | .                                                                               |
| Riwayat Merokok           | : | .                                                                               |
| Riwayat Konsumsi Alkohol  | : | ,                                                                               |
| Puasa                     | : | 20.00                                                                           |

### TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

|                          |   |                           |
|--------------------------|---|---------------------------|
| Tekanan Darah            | : | 116/69 mmHg               |
| Nadi                     | : | 62 x/menit                |
| Napas                    | : | 18 x/menit                |
| Saturasi Oksigen         | : | 96%                       |
| Suhu                     | : | 36.7°                     |
| Berat Badan              | : | 52 Kg                     |
| Tinggi Badan             | : | 150 Cm                    |
| IMT / Indeks Massa Tubuh | : | 23.1 / Berat badan normal |
| Lingkar Perut            | : | 83 Cm                     |
| Pemeriksaan Fisik        | : | Baik                      |

### KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 83 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- LEUKOSITOSIS/PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

### SARAN

### REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

|                    |                                              |                            |                             |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500017                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 09 May 2026               |
| Nama Pasien        | : DARWATI                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 11 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 17 Agustus 1977 / 48 Tahun 8 Bulan 24 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 628895461800                               |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : JALAN JAYA RAYA 6 RT 4 RW 9                |                            |                             |

## 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).
- 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 sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak karena konsumsi berlebihan dapat memperparah risiko penyakit metabolik.
- 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.

### PENINGKATAN LEUKOSIT RINGAN

- Leukosit sedikit meningkat ( $10.38 \times 10^3/\mu\text{L}$ )
- Dianjurkan istirahat cukup
- Tingkatkan asupan cairan
- Terapkan pola hidup sehat
- Pantau keluhan infeksi (demam, batuk, nyeri tenggorok, gangguan pencernaan, dll)
- Konsultasikan ke dokter di Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk evaluasi medis lebih lanjut bila terdapat keluhan atau nilai menetap meningkat.

### MENCEGAH PENINGKATAN ASAM URAT / HIPERURISEMIA

|                    |                                              |                            |                             |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500017                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 09 May 2026               |
| Nama Pasien        | : DARWATI                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 11 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 17 Agustus 1977 / 48 Tahun 8 Bulan 24 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 628895461800                               |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : JALAN JAYA RAYA 6 RT 4 RW 9                |                            |                             |

## MEDICAL REPORT

### SARAN

- Asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri sendi dan batu ginjal.
- Hindari 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.
- Pilih makanan sehat seperti susu rendah lemak, sayur rendah purin, dan buah-buahan kaya serat.
- Terapkan gaya hidup sehat: kendalikan berat badan, hindari alkohol, dan lakukan olahraga ringan secara rutin.
- Konsultasi rutin dengan dokter untuk pola makan dan terapi yang tepat.
- Lakukan pemeriksaan berkala seperti fungsi ginjal untuk mencegah komplikasi.
- Penggunaan Obat Asam Urat harus dengan resep dokter.

### CATATAN

- Hasil menunjukkan asam urat ibu Darwati saat ini dalam kondisi stabil dan terkontrol yaitu 4.3 mg/dL (normal <5.7 mg/dL). Hal ini dapat dikendalikan dengan pengobatan asam urat sesuai resep dokter yang telah anda konsumsi serta menghindari makanan tinggi purin. Jangan mengubah dosis, menghentikan obat sendiri atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter yang merawat anda. Lakukan kontrol rutin asam urat minimal 1 bulan sekali dan dianjurkan melakukan pemeriksaan Fungsi Ginjal (Ureum, Kreatinin dan eGFR) setiap minimal 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik. Untuk mempertahankan kondisi asam urat ibu Darwati agar tetap stabil, anda disarankan untuk menghindari dan membatasi 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. Jangan tunda ke rumah sakit apabila muncul keluhan nyeri sendi, meradang, kemerahan dan bengkak untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik.
- Peningkatan Leukosit dapat terjadi karena adanya infeksi atau peradangan dan reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Disarankan evaluasi dan konsultasi untuk kontrol lanjutan sesuai indikasi klinis ke fasilitas layanan kesehatan terdekat agar kondisi ibu Darwati dapat terpantau dengan baik.

|                    |                                              |                            |                             |
|--------------------|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| No. MR             | : PNK20260500017                             | Tanggal Pengambilan Sampel | : 09 May 2026               |
| Nama Pasien        | : DARWATI                                    | Tanggal Pengiriman Hasil   | : 11 May 2026               |
| Jenis Kelamin      | : Female                                     | Dokter Penanggung jawab    | : dr. Putu Devie Sri Astari |
| Tanggal Lahir/Umur | : 17 Agustus 1977 / 48 Tahun 8 Bulan 24 Hari |                            |                             |
| No. HP Pasien      | : 628895461800                               |                            |                             |
| Alamat Pasien      | : JALAN JAYA RAYA 6 RT 4 RW 9                |                            |                             |

### MEDICAL REPORT

#### CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah ibu Darwati lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi baik dalam batas normal, Tanda-tanda vital dalam batas normal, suara jantung dan paru dalam batas normal, pemeriksaan laboratorium terdapat peningkatan leukosit ringan sehingga kondisi anda saat ini masih dalam kategori stabil, namun karena anda memiliki keluhan nyeri di tangan dan kaki maka disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk evaluasi penyebab nyeri yang anda rasakan apakah bersumber dari masalah otot, sendi atau masalah kesehatan lainnya agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik. Ibu Dawati juga disarankan untuk mempertahankan kesehatan dan mulai memodifikasi pola hidup sehat, diet rendah purin, olahraga lebih teratur serta melakukan pemeriksaan rutin mcu minimal 3-6 bulan sekali untuk mempertahankan kesehatan anda dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, asam urat dan penyakit jantung yang sering kali muncul tanpa gejala. Karena ibu memiliki riwayat alergi obat hormon, maka ibu harus memberitahu dokter dan tenaga kesehatan setiap ibu berobat terkait alergi obat yang ibu alami agar menghindari reaksi alergi obat beserta golonganannya tersebut.



dr. Putu Devie Sri Astari