

No. MR	: PNK20260500022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: RIRIN ASTRI SABDOWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1993 / 33 Tahun 3 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6283897753971		
Alamat Pasien	: JL. H. MARJUKI 1 NO. 13 RT. 03 RW.15 KEL. GAGA KEC. LARANGAN KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, hipertensi, jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 1x
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan magrib jam 6

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 113/72 mmHg
Nadi	: 82 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 66 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 25.8 / Berat badan berlebih (Overweight)
Lingkar Perut	: 92 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Batuk 3 hari

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 25.8 (OVERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT BERLEBIH 92 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA
- PENINGKATAN EOSINOFIL/EOSINOFILIA
- HEMATURIA

No. MR	: PNK20260500022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: RIRIN ASTRI SABDOWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1993 / 33 Tahun 3 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6283897753971		
Alamat Pasien	: JL. H. MARJUKI 1 NO. 13 RT. 03 RW.15 KEL. GAGA KEC. LARANGAN KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT (IMT DAN LINGKAR PERUT BERLEBIH)

- Overweight (IMT 25,0 - 27,0 kg/m²)
- 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, 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.

ANEMIA

- Anemia adalah kekurangan sel darah merah yang menyebabkan tubuh mudah lelah, pusing, dan lemas.
- 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.

No. MR	: PNK20260500022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: RIRIN ASTRI SABDOWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1993 / 33 Tahun 3 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6283897753971		
Alamat Pasien	: JL. H. MARJUKI 1 NO. 13 RT. 03 RW.15 KEL. GAGA KEC. LARANGAN KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Minum tablet tambah darah secara rutin sesuai anjuran dokter.
- 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.

CEGAH HIPERTENSI DAN DIABETES DENGAN C-E-R-D-I-K

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan kadar gula darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol) minimal 6 bulan sekali untuk melakukan screening sebagai upaya awal pencegahan penyakit karena anda memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung, paru dan metabolisme tubuh)
- 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, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/hari.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Temukan cara sehat untuk mengatasi stres, seperti meditasi, relaksasi atau hobi.

CATATAN

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah dilakukan pada Saudari Ririn Astri Sabdowati didapatkan hasil bahwa Status Gizi baik Overweight, Tanda-tanda vital dalam batas normal (Tekanan darah, suhu, saturasi oksigen, heart rate normal), pemeriksaan laboratorium didapatkan hasil Anemia dan Eosinofilia serta urinalisis anda saat ini terdapat hematuria dan keluhan batuk sehingga kondisi anda saat ini disarankan untuk melakukan konsultasi dengan Dokter Spesialis Penyakit Dalam untuk pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

No. MR	: PNK20260500022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: RIRIN ASTRISABDOWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1993 / 33 Tahun 3 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6283897753971		
Alamat Pasien	: JL. H. MARJUKI 1 NO. 13 RT. 03 RW.15 KEL. GAGA KEC. LARANGAN KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Dari hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan hasil Hemoglobin Saudari Ririn Astri Sabdowati mengalami penurunan yang dikategorikan Anemia. Hal ini dapat terjadi akibat kekurangan zat besi terutama pada wanita usia muda karena lifestyle, durasi haid yang lama dan masalah kesehatan lainnya. Lakukan konsultasi rutin dan pemeriksaan hemoglobin rutin minimal setiap 6 bulan sekali dengan dokter untuk memantau kondisi anemia dan menyesuaikan asupan zat besi atau terapi lain sesuai kebutuhan tubuh anda. Jangan tunda ke rumah sakit apabila anda memiliki keluhan yang menetap berupa lemah, pusing, sesak napas, kulit pucat, rambut rontok untuk penanganan lebih lanjut.
- Berdasarkan pemeriksaan darah pada Saudari Ririn Astri Sabdowati didapatkan hasil Peningkatan eosinofil yang dapat terjadi karena alergi, infeksi cacing/parasit, atau reaksi tubuh terhadap kondisi tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Disarankan evaluasi dan kontrol lanjutan sesuai indikasi klinis.
- Hasil pemeriksaan urin Saudari Ririn Astri Sabdowati ditemukan adanya sel darah merah atau eritrosit dan darah yang dapat terjadi apabila anda dalam kondisi menstruasi maupun sebagai penanda adanya infeksi saluran kemih. Namun anda tidak perlu khawatir bila kondisi ini tidak disertai demam dan perdarahan dari saluran kemih dan vagina. Anda dapat mencegah perburukan dengan menjaga kesehatan areaewanitaan dengan membasuh menggunakan air bersih saja dan hindari penggunaan sabun wangi, pewangi, atau pembersih dalam vagina, karena dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik. Gunakan celana dalam berbahan katun dan hindari pakaian terlalu ketat. Keringkan areaewanitaan setelah mandi atau buang air dan ganti pembalut setiap 3-4 jam agar tidak lembap. Setelah buang air besar, bersihkan dari depan ke belakang untuk mencegah bakteri dari anus berpindah ke vagina. Jangan menahan pipis karena dapat menyebabkan ISK dan batu saluran kemih. Jaga berat badan ideal dan konsumsi makanan sehat untuk menjaga keseimbangan hormon. Segera periksa ke dokter jika muncul keluhan perdarahan dari vagina, nyeri pinggang, berkemih terasa tidak lampias/anyang-anyangan, gatal, bau menyengat, nyeri saat BAK, atau keputihan tidak normal, BAK berdarah serta demam tinggi.

No. MR	: PNK20260500022	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 May 2026
Nama Pasien	: RIRIN ASTRISABDOWATI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 18 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 26 Januari 1993 / 33 Tahun 3 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 6283897753971		
Alamat Pasien	: JL. H. MARJUKI 1 NO. 13 RT. 03 RW.15 KEL. GAGA KEC. LARANGAN KOTA TANGERANG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Saudari Ririn Astri Sabdowati disarankan untuk mempertahankan kesehatan dan mulai memodifikasi pola hidup sehat, diet rendah garam, diet rendah gula dan menerapkan C-E-R-D-I-K untuk pencegahan hipertensi dan diabetes karena terdapat riwayat keluarga dengan hipertensi, diabetes dan penyakit jantung, serta olahraga lebih teratur dan meningkatkan frekuensi olahraga menjadi 3x seminggu karena saat ini anda masih jarang berolahraga yaitu 1x seminggu serta melakukan pemeriksaan rutin mcu tekanan darah, gula darah lengkap (Glukosa Puasa, TTGO/GD2PP, HbA1c), kolesterol lengkap (LDL, Trigliserida, HDL dan Kolesterol Total), asam urat dan fungsi ginjal, tanda-tanda vital minimal 6 bulan-1 tahun sekali untuk mempertahankan kesehatan anda dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, asam urat yang sering kali muncul tanpa gejala serta pemeriksaan rekam jantung (EKG) atau treadmill test untuk screening penyakit jantung minimal 1-2 tahun sekali tergantung hasil pemeriksaan dan rekomendasi Dokter Spesialis Jantung.



dr. Putu Devie Sri Astari