

No. MR	: PNK20260500031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 May 2026
Nama Pasien	: SIMAH ARDILLAH HASSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Februari 2003 / 23 Tahun 3 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285159884616		
Alamat Pasien	: JL.SESKOAL NO.8 RT.008 RW.006		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM LAMBUNG
Riwayat Penyakit Keluarga	: Diabetes, stroke hipertensi
Konsumsi Obat Rutin	: '-'
Alergi	: '-'
Pola Makan	: 3x sehari
Kebiasaan Olahraga	: 2-3x seminggu
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 12 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 120/75 mmHg
Nadi	: 86 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 41 Kg
Tinggi Badan	: 145 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 65 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pusing, tungkai leher sering sakit

KESIMPULAN

- IMT / INDEKS MASSA TUBUH 19.5 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 65 CM / LINGKAR PERUT IDEAL UNTUK PEREMPUAN <80 CM
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI 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)

No. MR	: PNK20260500031	Tanggal Pengambilan Sampel	: 29 May 2026
Nama Pasien	: SIMAH ARDILLAH HASSA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 30 May 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Astri Nuur Sa'diyyah
Tanggal Lahir/Umur	: 3 Februari 2003 / 23 Tahun 3 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6285159884616		
Alamat Pasien	: JL.SESKOAL NO.8 RT.008 RW.006		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur
- Berhenti/hindari merokok 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 darah lengkap menunjukkan penurunan eritrosit dan hematokrit disertai peningkatan MCH dan MCHC. Namun hasil perubahan ini belum cukup signifikan. Jika eritrosit (sel darah merah) menurun namun kadar hemoglobin (Hb) normal biasanya menunjukkan bahwa ukuran sel darah merah lebih besar dari biasanya (makrositik), sehingga mampu membawa jumlah hemoglobin yang normal meski jumlahnya lebih sedikit. Namun, tetap disarankan untuk tetap mengonsumsi makanan tinggi zat besi, vitamin B12 dan asam folat, dapat disertai dengan suplemen penambah darah. Lakukan Medical Check Up rutin setiap minimal 1 tahun sekali.



dr. Astri Nuur Sa'diyyah