

No. MR	: PNK20260700044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: BELLA RESTI ANGGRAENI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 2003 / 22 Tahun		
	8 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281225579220		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Pilek - 4-7 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM LAMBUNG
Riwayat Penyakit Keluarga	: Kakek sakit kronis tapi lupa nama sakit
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2x sehari, suka ngemil
Kebiasaan Olahraga	: -
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Terakhir makan jam 8 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 88/53 mmHg
Nadi	: 64 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 96%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 45 Kg
Tinggi Badan	: 148 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 20.5 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 65 Cm
Pemeriksaan Fisik	: -

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 20.5 (DALAM BATAS NORMAL)
- LINGKAR PERUT NORMAL 65CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- HIPOTENSI/PENURUNAN TEKANAN DARAH 88/53 MMHG
- PENINGKATAN EOSINOFIL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku (½ sayur & buah, ¼ protein sehat, ¼ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari

No. MR	: PNK20260700044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: BELLA RESTI ANGGRAENI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 2003 / 22 Tahun		
	8 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281225579220		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkaran perut.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur, menerapkan sleep hygiene 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.
- Berhenti/hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- 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) minimal setiap 3 bulan sekali.
- Menghindari peningkatan asam lambung dengan menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup.

HIPOTENSI/ TEKANAN DARAH RENDAH

- Tekanan darah sistolik dibawah 90 mmHg.
- Bila muncul gejala seperti pusing, pingsan, atau pandangan kabur, sebaiknya segera periksa ke dokter.
- Monitoring rutin cek tekanan darah setiap 4-6 jam sekali penting untuk memantau kondisi.
- Minum 200-300 ml air putih atau minuman elektrolit tiap 3-4 jam.
- Makanan kecil berprotein: camilan seperti kacang, yoghurt, atau telur membantu menjaga volume darah.
- Atur posisi tubuh dengan berbaring dengan kaki terangkat (kaki di atas bantal) selama 10-15 menit.
- Bangun perlahan dan hindari berdiri tiba-tiba; duduk dulu beberapa menit sebelum berdiri.

KENDALIKAN PENINGKATAN ASAM LAMBUNG BERLEBIH

No. MR	: PNK20260700044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: BELLA RESTI ANGGRAENI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 2003 / 22 Tahun		
	8 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281225579220		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Makan teratur dianjurkan untuk terjadwal di jam yang sama setiap harinya (3x makan utama dan 2-3x makanan selingan/snack sehat).
- Tidak telat makan/tidak membiarkan perut kosong terlalu lama
- Pilih makanan lunak & mudah dicerna (nasi, sup, sayur rebus)
- Hindari makanan pedas, asam, berlemak tinggi, gorengan, dan santan kental
- Batasi kafein (kopi, teh pekat) dan minuman bersoda/berkarbonasi
- Tidak langsung berbaring setelah makan (beri jeda 2-3 jam setelah makan agar tidak terjadi reflux asam lambung yang dapat menyebabkan GERD dan LPR)
- Hindari makan dalam porsi besar sekaligus untuk menghindari begah dan muntah (lebih baik porsi kecil tapi sering)
- Kelola stres (relaksasi,yoga, ibadah, meditasi, atau aktivitas yang menenangkan)
- Tidak merokok dan tidak konsumsi alkohol
- Hindari konsumsi obat nyeri sembarangan (terutama golongan NSAID) karena akan mengiritasi lambung hingga menyebabkan perdarahan saluran cerna.
- Segera periksa ke dokter bila nyeri perut berat, muntah darah, BAB hitam, atau penurunan berat badan tanpa sebab.
- Kontrol ulang ke Dokter Sp.PD-KGEH bila keluhan sering kambuh atau tidak membaik dan pertimbangkan pemeriksaan lanjutan bila perlu (misal evaluasi adanya infeksi Helicobacter pylori atau endoskopi).

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. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Peningkatan eosinofil pada Saudari Bella Resti Anggraeni dapat terjadi karena alergi, infeksi atau reaksi tubuh terhadap kondisi peradangan tertentu, dan umumnya dapat dipantau serta ditangani dengan pemeriksaan lanjutan bila diperlukan. Hal ini dapat berkaitan dengan gejala pilek yang saat ini anda alami sehingga disarankan untuk memperkuat imunitas dengan beristirahat, tidur yang cukup, dan konsumsi makanan sehat. Apabila keluhan semakin memburuk disarankan untuk melakukan konsultasi dengan dokter dan apabila keluhan berulang dialami, pertimbangkan untuk melakukan pemeriksaan alergi.

No. MR	: PNK20260700044	Tanggal Pengambilan Sampel	: 24 July 2026
Nama Pasien	: BELLA RESTI ANGGRAENI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 25 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Oktober 2003 / 22 Tahun 8 Bulan 27 Hari		
No. HP Pasien	: 6281225579220		
Alamat Pasien	: BURNHAUS		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Tekanan darah rendah yang tidak menimbulkan keluhan umumnya tidak berbahaya dan tidak perlu penanganan khusus, Namun jika muncul gejala seperti pusing berkepanjangan, mual/muntah, sering pingsan, atau pandangan kabur, sebaiknya segera periksa ke dokter ke fasilitas kesehatan terdekat.



dr. Putu Devie Sri Astari