

No. MR	: PNK20260700055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 July 2026
Nama Pasien	: AMALIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Februari 1971 / 55 Tahun 5 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6287781241528		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO.40, RT.8/RW.10, GROGOL SEL., KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12220, INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: , PILEK
Riwayat Penyakit Keluarga	: Ayah : diabetes, stroke Ibu : anemia talasemia minor
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Seminggu 3 kali wo, yoga
Riwayat Merokok	: -
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 128/79 mmHg
Nadi	: 79 x/menit
Napas	: 18 x/menit
Saturasi Oksigen	: 97%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 59 Kg
Tinggi Badan	: 155 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 24.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 85 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Badan kurang fit, pilek.

KESIMPULAN

- Susp anemia defisiensi besi

SARAN

- Jaga pola hidup sehat dengan rutin berolah raga dan peningkatan asupan zat besi dari makanan atau suplemen

No. MR	: PNK20260700055	Tanggal Pengambilan Sampel	: 30 July 2026
Nama Pasien	: AMALIA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 July 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 1 Februari 1971 / 55 Tahun 5 Bulan 30 Hari		
No. HP Pasien	: 6287781241528		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO.40, RT.8/RW.10, GROGOL SEL., KEC. KEBAYORAN LAMA, KOTA JAKARTA SELATAN, DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA 12220, INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- konsumsi vitamin C untuk meningkatkan penyerapan nutrisi yg dibutuhkan oleh tubuh
- menghindari konsumsi teh atau kopi setelah makan

CATATAN

- Suplemen dan Gaya Hidup
- 1. Minum suplemen zat besi sesuai anjuran dokter.
- 2. Lakukan olahraga ringan secara teratur agar tubuh tidak cepat lemas.
- 3. Istirahat yang cukup dan hindari stres berlebih.
- Makanan dan Minuman :
- 1. Makan daging sapi, hati, ikan, dan ayam secara rutin
- 2. Pilih sayur hijau seperti bayam dan kacang-kacangan. Minum jus buah kaya vitamin C (seperti jeruk) saat makan untuk membantu penyerapan zat besi
- 3. Hindari teh dan kopi dekat jam makan karena zat taninnya dapat mengganggu penyerapan zat besi.



dr. M. Fajri Rinansyah P.R.