

No. MR	: PNK20260800038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: RATIH YULIKE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Juli 1994 / 32 Tahun 1 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6285694939346		
Alamat Pasien	: PT PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	:	Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	:	-
Riwayat Penyakit Keluarga	:	Jantung
Konsumsi Obat Rutin	:	-
Alergi	:	-
Pola Makan	:	2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	:	Seminggu sekali, lari
Riwayat Merokok	:	Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	:	Tidak pernah
Puasa	:	Puasa dari jam 10 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	:	104/71 mmHg
Nadi	:	80 x/menit
Napas	:	14 x/menit
Saturasi Oksigen	:	99%
Suhu	:	36.7°
Berat Badan	:	53 Kg
Tinggi Badan	:	150 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	:	23.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	:	80 Cm
Pemeriksaan Fisik	:	Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus dan silinder kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 80 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- ANEMIA/ PENURUNAN HEMOGLOBIN
- HIPERKOLESTEROL/PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

SARAN

ANEMIA

No. MR	: PNK20260800038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: RATIH YULIKE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Juli 1994 / 32 Tahun 1 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6285694939346		
Alamat Pasien	: PT PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.
- 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.

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan pagi, bersepeda statis, senam atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu.
- Makan sehat: Perbanyak buah, sayur, biji-bijian utuh, ikan, daging tanpa lemak.
- Kurangi: Gorengan, fast food, makanan tinggi kolesterol seperti daging kambing, daging sapi, kuning telur, udang, santan, mentega, keju, jeroan .
- Serat dan sterol: Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol.
- Hindari asap rokok untuk menurunkan risiko penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL).

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

- Ikuti pedoman gizi seimbang: gunakan Isi Piringku ($\frac{1}{2}$ sayur & buah, $\frac{1}{4}$ protein sehat, $\frac{1}{4}$ karbohidrat kompleks), variasi pangan beragam setiap hari
- Batasi: gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- Diet tinggi serat, rendah gula sederhana, dan rendah lemak trans menurunkan resistensi insulin dan lingkar perut.
- Hindari makanan gorengan, makanan cepat saji tinggi lemak jenuh, minuman manis.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.

No. MR	: PNK20260800038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: RATIH YULIKE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Juli 1994 / 32 Tahun 1 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6285694939346		
Alamat Pasien	: PT PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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 asap rokok 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.

MENJAGA KESEHATAN MATA

- Batasi penggunaan handphone/laptop dengan aturan 20-20-20 (setiap 20 menit, lihat jauh 20 detik). Jaga jarak baca 40-50 cm agar mata tidak cepat lelah.
- Gunakan kacamata sesuai resep agar penglihatan tetap nyaman.
- Pastikan pencahayaan cukup saat membaca atau bekerja. Istirahatkan mata secara berkala, terutama bila terasa pegal.
- Konsumsi makanan sehat untuk mata (sayur hijau, wortel, ikan).
- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

CATATAN

No. MR	: PNK20260800038	Tanggal Pengambilan Sampel	: 28 August 2026
Nama Pasien	: RATIH YULIKE	Tanggal Pengiriman Hasil	: 31 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 30 Juli 1994 / 32 Tahun 1 Bulan 1 Hari		
No. HP Pasien	: 6285694939346		
Alamat Pasien	: PT PHAROS INDONESIA		

MEDICAL REPORT**CATATAN**

- Hasil pemeriksaan Ny. Ratih Yulike menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan; Kolesterol total anda 239 mg/dL yang mana telah melebihi batas normal (Normal <200 mg/dL). Kondisi ini perlu obat kolesterol dan rutin dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur agar kondisi anda tetap terkontrol dengan baik. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter. Jangan mengubah dosis atau mengganti obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Lakukan kontrol rutin minimal 1 bulan sekali untuk pemeriksaan kolesterol total dan dianjurkan untuk segera melakukan pemeriksaan Profil Lipid untuk melihat gambaran kondisi kolesterol baik dan kolesterol jahat agar target terapi dapat tercapai dengan baik (Trigliserida, Kolesterol LDL, HDL) dan kontrol rutin setiap 3-6 bulan sekali dan konsultasikan pada dokter agar kondisi anda tetap terpantau dengan baik karena anda memiliki keluarga dengan riwayat penyakit jantung yang salah satunya dapat disebabkan oleh plak penumpukan kolesterol.
- Dari hasil pemeriksaan laboratorium Ny. Ratih Yulike didapatkan hasil Hemoglobin mengalami penurunan dan kondisi ini sudah berulang terjadi sehingga Anda disarankan untuk melanjutkan evaluasi melalui konsultasi dengan Spesialis Penyakit Dalam guna memastikan penyebab anemia dan segera mendapatkan tatalaksana/terapi yang tepat secara menyeluruh. Disarankan untuk melakukan evaluasi penyebab anemia melalui pemeriksaan darah lengkap dan parameter eritrosit, ferritin, status besi sesuai indikasi, serta pemantauan berkala minimal 3 bulan sekali. Hal ini mungkin dapat terjadi akibat kekurangan zat besi atau akibat penyakit kronis terutama pada wanita karena lifestyle, durasi haid yang lama dan masalah kesehatan lainnya. Jangan tunda untuk segera ke rumah sakit apabila anda memiliki keluhan yang menetap berupa lemah, pusing, sesak napas, kulit pucat, rambut rontok untuk penanganan lebih lanjut.



dr. Putu Devie Sri Astari