

No. MR	: PNK20260800047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 August 2026
Nama Pasien	: HIKMAH PUTRI HASTUTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juli 2000 / 26 Tahun 1 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6289677156225		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hypertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 3x
Kebiasaan Olahraga	: Tidak
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 23.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 100/66 mmHg
Nadi	: 74 x/menit
Napas	: 15 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.2°
Berat Badan	: 40 Kg
Tinggi Badan	: 148 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 18.3 / Berat badan kurang (Underweight)
Lingkar Perut	: 64 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Pusing

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 18.3 (UNDERWEIGHT)
- LINGKAR PERUT NORMAL 64 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENURUNAN GLUKOSA DARAH

SARAN

INDEKS MASSA TUBUH BB KURANG / UNDERWEIGHT

- IMT <18,5 kg/m²
- Makan lebih sering (5 - 6 kali/hari) dalam porsi kecil.

No. MR	: PNK20260800047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 August 2026
Nama Pasien	: HIKMAH PUTRI HASTUTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juli 2000 / 26 Tahun 1 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6289677156225		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Pilih makanan bergizi padat: nasi, telur, daging, tahu, tempe, alpukat, kacang.
- Minum susu full cream / smoothies, tambahkan minyak atau mentega pada makanan.
- 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).
- Lakukan aktivitas fisik yang anda sukai minimal 30 menit aktivitas fisik per hari atau 3-5 kali per minggu secara rutin dan konsisten, terutama latihan beban disesuaikan kondisi dan kemampuan individu.
- 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.

PENURUNAN GLUKOSA DARAH/HIPOGLIKEMIA

- Hipoglikemia merupakan kondisi kadar gula darah <70 mg/dL
- Jika kadar gula darah rendah disertai gejala berkeringat, gelisah, pucat, berdebar-debar, kedinginan/menggigil, pusing terus menerus, kejang hingga koma segera periksa ke dokter untuk mendapat perawatan ke Rumah Sakit/Faskes terdekat.
- Penanganan awal hipoglikemia yang disertai gejala-gejala hipoglikemia (glukosa darah < 70 mg/dL) yaitu berikan 15 gram karbohidrat cepat misalnya 4 butir permen keras atau $\frac{1}{2}$ gelas jus buah atau air gula, tunggu 15 menit, lalu cek gula darah lagi dan ulangi sampai gula naik 70 mg/dL.
- Setelah stabil, beri camilan kecil yang mengandung karbohidrat kompleks dan protein (roti gandum, keju, yoghurt, kacang).
- Pantau gula darah dengan cermat untuk memastikan kadar gula darah tetap dalam batas normal.
- Jangan melewatkan atau menunda makan/camilan. Jika anda menggunakan obat diabetes insulin/oral, konsistenlah tentang jumlah yang anda makan dan waktu makan dan camilan.
- Catat reaksi glukosa rendah untuk melihat pola yang berkontribusi terhadap kondisi hipoglikemia dan menemukan cara untuk mencegahnya.

CEGAH HIPERTENSI DENGAN CERDIK

No. MR	: PNK20260800047	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 August 2026
Nama Pasien	: HIKMAH PUTRI HASTUTI	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 6 Juli 2000 / 26 Tahun 1 Bulan 13 Hari		
No. HP Pasien	: 6289677156225		
Alamat Pasien	: JL. LIMO NO. 40		

MEDICAL REPORT

SARAN

- C = Cek kesehatan rutin (pemantauan tekanan darah, keteraturan denyut nadi, IMT, serta pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol) minimal 2 bulan sekali karena anda memiliki riwayat Hipertensi pada keluarga.
- E = Enyahkan rokok (berhenti merokok/hindari paparan asap rokok untuk jaga jantung dan paru)
- 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; konsumsi buah & sayur 5 porsi/hari, batasi gula maksimal 4 sdm/hari, garam maks 1 sdt/hari, lemak/minyak maks 5 sdm/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, kacang kering, dan kacang polong sebagai sumber protein), kurangi jeroan dan gunakan produk susu rendah lemak.
- I = Istirahat cukup (tidur 7 - 9 jam / malam)
- K = Kelola stres (relaksasi dan lakukan hal yang menyenangkan)

CATATAN

- Kondisi hipoglikemia dapat terjadi pada kondisi yang paling sering ditemui yaitu berpuasa, dosis insulin/obat minum diabetes yang terlalu tinggi, makan kurang/melewatkan makan, alkohol dalam jumlah banyak terutama saat perut kosong, infeksi atau stres berat. Hal ini sesuai dengan Saudari Hikmah Putri Hastuti yang sedang berpuasa dan Status Gizi Saudari Hikmah Putri Hastuti yang saat ini berada dalam kategori underweight sehingga cadangan energi atau glikogen di dalam tubuhnya sangat sedikit dan memicu terjadinya penurunan glukosa. Kondisi tanda-tanda vital anda saat ini dalam kondisi stabil sehingga anda perlu melakukan pemantauan/observasi gejala hipoglikemia. Segera konsultasi ke Dokter/Dokter Spesialis di Faskes terdekat jika terdapat perburukan yaitu pusing yang tidak membaik setelah makan dan minum obat serta gejala hipoglikemia lainnya.



dr. Putu Devie Sri Astari