

No. MR	: PNK20260800049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 August 2026
Nama Pasien	: PERANIKA P	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Februari 1997 / 29 Tahun 5 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 62895383475053		
Alamat Pasien	: JL SEHA II NO 67A, GROGOL SELATAN, KEBAYORAN LAMA, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Stroke, Hypertensi
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2-3x
Kebiasaan Olahraga	: 3 Minggu 1x jogging
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: 22.00 Wib

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 103/72 mmHg
Nadi	: 77 x/menit
Napas	: 13 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.3°
Berat Badan	: 56 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.6 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 81 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Asam lambung

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.6 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 81 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

KENDALIKAN MAAG/ ASAM LAMBUNG BERLEBIH

No. MR	: PNK20260800049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 August 2026
Nama Pasien	: PERANIKA P	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Februari 1997 / 29 Tahun 5 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 62895383475053		
Alamat Pasien	: JL SEHA II NO 67A, GROGOL SELATAN, KEBAYORAN LAMA, JAKARTA SELATAN		

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 infeksi *Helicobacter pylori* atau endoskopi).

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 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.

No. MR	: PNK20260800049	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 August 2026
Nama Pasien	: PERANIKA P	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 August 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	: 28 Februari 1997 / 29 Tahun 5 Bulan 22 Hari		
No. HP Pasien	: 62895383475053		
Alamat Pasien	: JL SEHA II NO 67A, GROGOL SELATAN, KEBAYORAN LAMA, JAKARTA SELATAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

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

- Secara keseluruhan pemeriksaan yang telah ibu Peranika P lakukan didapatkan hasil bahwa Status Gizi baik dalam batas normal, Lingkaran perut sedikit berlebih, Tanda-tanda vital dalam batas normal, suara jantung dan paru dalam batas normal, pemeriksaan laboratorium dalam batas normal sehingga kondisi anda saat ini stabil, namun karena anda memiliki keluhan asam lambung dan sedang mengonsumsi obat lambung polysilane dan lansoprazol serta obat paracetamol maka disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas layanan kesehatan terdekat untuk evaluasi penyebab asam lambung yang anda rasakan agar kondisi anda dapat terpantau dengan baik. Minum obat lambung minimal 1-2 jam sebelum makan dan minum obat paracetamol harus sesudah makan untuk mencegah iritasi saluran cerna, jangan mengganti obat atau merubah dosis tanpa anjuran dokter yang merawat anda. Ibu Peranika P juga disarankan untuk mempertahankan kesehatan dan mulai memodifikasi pola hidup sehat, diet rendah kolesterol dan garam karena anda memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi dan stroke, olahraga lebih teratur serta melakukan pemeriksaan rutin mcu minimal 3-6 bulan sekali untuk mempertahankan kesehatan anda dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, asam urat dan penyakit jantung yang sering kali muncul tanpa gejala.

No. MR	:	PNK20260800049	Tanggal Pengambilan Sampel	:	18 August 2026
Nama Pasien	:	PERANIKA P	Tanggal Pengiriman Hasil	:	19 August 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	dr. Putu Devie Sri Astari
Tanggal Lahir/Umur	:	28 Februari 1997 / 29 Tahun 5 Bulan 22 Hari			
No. HP Pasien	:	62895383475053			
Alamat Pasien	:	JL SEHA II NO 67A, GROGOL SELATAN, KEBAYORAN LAMA, JAKARTA SELATAN			

MEDICAL REPORT



dr. Putu Devie Sri Astari