

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: HERLINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Maret 1974 / 52 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, kolesterol
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak
Puasa	: Puasa dari jam 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 127/78 mmHg
Nadi	: 65 x/menit
Napas	: 16 x/menit
Saturasi Oksigen	: 98%
Suhu	: 36.7°
Berat Badan	: 55 Kg
Tinggi Badan	: 158 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 22.0 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 80 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, minus dan plus kanan kiri

KESIMPULAN

- Anemia ringan dengan Prediabetes dan hiperurisemia

SARAN

- Perubahan Gaya Hidup:
- Minum air putih: Cukupi kebutuhan cairan dengan minum 8-10 gelas air putih setiap hari agar ginjal mudah membuang kelebihan asam urat.

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: HERLINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Maret 1974 / 52 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Olahraga teratur: Lakukan aktivitas fisik atau latihan ringan secara rutin untuk menjaga berat badan tetap ideal.
- Kelola Stres dan Tidur Cukup: Hindari stres berlebih dan istirahat yang cukup agar hormon tubuh tetap seimbang
- Cek Gula Darah Berkala: Pantau kadar gula darah secara rutin atau lakukan pemeriksaan HbA1c untuk melihat rata-rata gula darah
- Pengaturan Makanan (Diet):
- Batasi purin tinggi: Kurangi jeroan, daging merah, makanan laut (seperti udang, cumi, kerang), dan makanan olahan.
- Pilih makanan aman: Anda tetap bisa makan ayam, tahu, atau tempe dalam porsi yang wajar dan tidak berlebihan.
- Hindari pemicu: Jauhi minuman manis yang mengandung fruktosa tinggi dan minuman beralkohol
- Konsumsi makanan kaya zat besi :
- Sumber Hewani (Zat Besi Heme - Lebih Mudah Diserap): Daging merah (sapi, kambing), hati ayam/sapi, ikan, telur, dan hidangan laut.
- Sumber Nabati (Zat Besi Non-Heme): Sayuran berdaun hijau gelap (bayam, brokoli), kacang-kacangan (kacang merah, tempe, tahu), dan biji-biji seperti biji labu.
- Hindari Teh & Kopi: Mengandung tanin yang kuat menghambat zat besi. Hindari meminumnya langsung sebelum, saat, atau hingga 1-2 jam setelah makan.

CATATAN

- Jika dibiarkan tanpa penanganan, anemia berisiko menyebabkan komplikasi serius, seperti: Kesulitan melakukan aktivitas akibat keluhan 5L (letih, lemah, lesu, lunglai, dan lalai), Masalah pada jantung, seperti gangguan irama jantung (aritmia) dan gagal jantung, Rentan terkena infeksi, Gangguan pada paru-paru, seperti hipertensi pulmonal, Komplikasi kehamilan, antara lain kelahiran prematur atau bayi terlahir dengan berat badan rendah
- Jika tidak segera ditangani, prediabetes bisa berkembang menjadi diabetes tipe 2 dan dapat menimbulkan gangguan kesehatan lain, seperti:
- Penyakit jantung, Kerusakan saraf (neuropati diabetik), Kolesterol tinggi, Kerusakan ginjal (nefropati diabetik), Tekanan darah tinggi, Luka di kaki yang berisiko amputasi, Kerusakan mata (retinopati diabetik) yang dapat menimbulkan kebutaan, Gangguan pendengaran, Infeksi kulit

No. MR	: PNK20260900499	Tanggal Pengambilan Sampel	: 12 September 2026
Nama Pasien	: HERLINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 13 September 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: dr. M. Fajri Rinansyah P.R.
Tanggal Lahir/Umur	: 2 Maret 1974 / 52 Tahun 6 Bulan 11 Hari		
No. HP Pasien	: 62818957553		
Alamat Pasien	: JL. KELAPA PUAN 23 BLOK AK 3 NO 41 SEKTOR 1G, GADING SERPONG		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Dan untuk hiperurisemia Hiperurisemia yang tidak ditangani dengan tepat dapat menimbulkan komplikasi berupa: Gout, yang bisa menyebabkan kerusakan sendi, Batu ginjal berjenis batu asam urat, Hipertensi, Sindrom metabolik, dan Gagal ginjal
- Diharapkan kontrol rutin ke dokter secara berkala



dr. M. Fajri Rinansyah P.R.