

No. MR	: PNK20260100104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: ELNA NOLITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 November 1999 / 26 Tahun 3 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 62895385173553		
Alamat Pasien	: jl perikanan no. 58 rt 7 rw 8 srengseng sawah		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Anemia - >14 Hari
Riwayat Penyakit Dahulu	: -
Riwayat Penyakit Keluarga	: Hipertensi, serangan jantung
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: -
Pola Makan	: 2 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga, hanya jalan kaki ke kantor
Riwayat Merokok	: Merokok sdh 5 tahun
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Terakhir konsumsi bulan lalu, dan jarang
Puasa	: Puasa dari 9 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 103/73 mmHg
Nadi	: 76 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 37.2°
Berat Badan	: 54.5 Kg
Tinggi Badan	: 160 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 21.3 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 72 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran sedikit kurang jelas semenjak 2020 setelah terdiagnosa covid 19, penglihatan 0.5 minus kanan kiri, silinder kanan 0.75 kiri 1.0

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 21.3 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 72 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PENINGKATAN KOLESTEROL TOTAL

No. MR	: PNK20260100104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: ELNA NOLITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 November 1999 / 26 Tahun 3 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 62895385173553		
Alamat Pasien	: jl perikanan no. 58 rt 7 rw 8 srengseng sawah		

MEDICAL REPORT

SARAN

KENDALIKAN KADAR LEMAK DARAH/KOLESTEROL TIDAK SEIMBANG

- Olahraga: Jalan cepat, bersepeda statis, atau berenang 30 menit/hari, dengan frekuensi 3-5x/minggu dan latihan otot 2x / 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 nanas 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

- 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).
- Batasi konsumsi gula max 4 sdm/hari, garam max 1 sdt/hari, lemak/minyak max 5 sdm/hari
- 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
- Berhenti/hindari merokok 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.

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).

No. MR	: PNK20260100104	Tanggal Pengambilan Sampel	: 16 February 2026
Nama Pasien	: ELNA NOLITA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 19 February 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	: 13 November 1999 / 26 Tahun 3 Bulan 6 Hari		
No. HP Pasien	: 62895385173553		
Alamat Pasien	: jl perikanan no. 58 rt 7 rw 8 srengseng sawah		

MEDICAL REPORT

SARAN

- Lakukan pemeriksaan mata 1 kali per tahun. Bila muncul kilatan cahaya, bayangan gelap, atau penglihatan mendadak buram, segera periksa ke dokter.

UPAYAKAN PENGHENTIAN ROKOK SECARA BERTAHAP

- Tetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan
- Kurangi jumlah rokok secara bertahap setiap minggu
- Tunda waktu merokok pertama setiap hari
- Hindari situasi atau lingkungan yang memicu keinginan merokok
- Ganti kebiasaan merokok dengan aktivitas sehat (olahraga ringan, minum air putih, permen bebas gula)
- Kelola stres dengan cara sehat (olahraga, hobi, relaksasi)
- Hindari anggapan vaping sebagai alternatif aman
- Konsultasi ke dokter bila membutuhkan terapi bantu berhenti merokok
- Evaluasi progres berhenti merokok secara berkala

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 penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, atau kanker. Jenis dan jadwal pemeriksaan sebaiknya ditentukan sesuai usia, faktor risiko, serta arahan dokter agar hasilnya lebih tepat.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar lemak darah mengalami peningkatan (Kolesterol Total 271 mg/dL; batas normal <200mg/dL). Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah kolesterol dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat agar tetap terkontrol. Karena anda memiliki riwayat kolesterol tinggi sebelumnya, maka disarankan segera ke Fasilitas Layanan Kesehatan Terdekat untuk penanganan lebih lanjut. Penggunaan obat kolesterol harus dengan resep dokter.

No. MR	:	PNK20260100104	Tanggal Pengambilan Sampel	:	16 February 2026
Nama Pasien	:	ELNA NOLITA	Tanggal Pengiriman Hasil	:	19 February 2026
Jenis Kelamin	:	Female	Dokter Penanggung jawab	:	Christiena Ova
Tanggal Lahir/Umur	:	13 November 1999 / 26 Tahun			
		3 Bulan 6 Hari			
No. HP Pasien	:	62895385173553			
Alamat Pasien	:	jl perikanan no. 58 rt 7 rw 8			
		srengseng sawah			

MEDICAL REPORT



Christiena Ova