

No. MR	: PNK20260200106	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: ELSA NABILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Mei 2003 / 22 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283872415314		
Alamat Pasien	: APARTEMEN MEDITERANIA 2 TANJUNG DUREN JAKARTA BARAT TOWER FLAMBOYAN		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Tidak Ada Gejala - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: ASAM LAMBUNG, ISK
Riwayat Penyakit Keluarga	: -
Konsumsi Obat Rutin	: -
Alergi	: MAKANAN SEAFOOD
Pola Makan	: 3 kali
Kebiasaan Olahraga	: Jarang
Riwayat Merokok	: Rokok elektronik
Riwayat Konsumsi Alkohol	: -
Puasa	: Puasa

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 111/64 mmHg
Nadi	: 63 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.6°
Berat Badan	: 63 Kg
Tinggi Badan	: 165 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 23.1 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 77 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Kalau ambil nafas sakit di bagian dada

KESIMPULAN

- IMT/ INDEKS MASSA TUBUH 23.1 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT 77 CM (IDEAL UNTUK WANITA <80 CM)
- SUARA JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL
- TANDA-TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- PEMERIKSAAN LABORATORIUM DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260200106	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: ELSA NABILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Mei 2003 / 22 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283872415314		
Alamat Pasien	: APARTEMEN MEDITERANIA 2 TANJUNG DUREN JAKARTA BARAT TOWER FLAMBOYAN		

MEDICAL REPORT

SARAN

- 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.

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.

UPAYAKAN PENGHENTIAN ROKOK/VAPE SECARA BERTAHAP

- Tetapkan target berhenti total dalam 1-3 bulan
- Kurangi jumlah rokok/vape secara bertahap setiap minggu
- Tunda waktu merokok pertama setiap hari agar keinginan merokok dapat terdistraksi.
- 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)
- Minta dukungan keluarga atau teman terdekat
- Hindari anggapan vaping sebagai alternatif aman
- Konsultasi ke dokter bila membutuhkan program terapi bantu berhenti merokok
- Evaluasi progres berhenti merokok secara berkala.

No. MR	: PNK20260200106	Tanggal Pengambilan Sampel	: 03 March 2026
Nama Pasien	: ELSA NABILAH	Tanggal Pengiriman Hasil	: 05 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 24 Mei 2003 / 22 Tahun 9 Bulan 9 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6283872415314		
Alamat Pasien	: APARTEMEN MEDITERANIA 2 TANJUNG DUREN JAKARTA BARAT TOWER FLAMBOYAN		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan saat ini kondisi anda dalam keadaan stabil sehingga disarankan untuk tetap mempertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.
- Untuk keluhan nyeri dada saat menarik napas dapat disebabkan oleh berbagai kondisi, mulai dari masalah otot dada, peradangan selaput paru (pleuritis), hingga gangguan paru atau jantung. Sehingga anda disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan seperti rekam jantung (EKG), rontgen dada, dan konsultasi dengan dokter untuk memastikan penyebab keluhan.
- Segera periksakan diri ke fasilitas kesehatan apabila nyeri dada semakin berat, disertai sesak napas, keringat dingin, atau menjalar ke lengan dan rahang.
- Untuk keluhan asam lambung disarankan untuk menerapkan pola makan teratur dengan porsi kecil dan sering, menghindari makanan pedas, asam, berlemak, serta kafein dan alkohol. Mengelola stres dan istirahat yang cukup. Konsultasi ke dokter apabila keluhan berulang atau memberat.
- Jaga kebersihan saluran kemih dan konsultasikan ke dokter jika muncul keluhan saat berkemih dan tanda-tanda infeksi.



Fenetta F A Masinambow