

No. MR	: PNK20260300027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 March 2026
Nama Pasien	: SINTYA MARSELINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juli 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285770525188		
Alamat Pasien	: JL ABIMANYU X2 NO 16,PAMULANG, TANGSEL		

MEDICAL REPORT

ANAMNESIS DAN RIWAYAT KESEHATAN

Riwayat Penyakit Sekarang	: Lainnya - Tidak Mengalami Keluhan
Riwayat Penyakit Dahulu	: GERD, TIFUS
Riwayat Penyakit Keluarga	: Gerd
Konsumsi Obat Rutin	: TIDAK ADA
Alergi	: TIDAK ADA
Pola Makan	: 1 kali sehari
Kebiasaan Olahraga	: Jarang olahraga
Riwayat Merokok	: Tidak pernah
Riwayat Konsumsi Alkohol	: Tidak pernah
Puasa	: Puasa dari jam 12 malam

TANDA VITAL DAN PEMERIKSAAN FISIK

Tekanan Darah	: 97/72 mmHg
Nadi	: 89 x/menit
Napas	: 12 x/menit
Saturasi Oksigen	: 99%
Suhu	: 36.5°
Berat Badan	: 46 Kg
Tinggi Badan	: 154 Cm
IMT / Indeks Massa Tubuh	: 19.4 / Berat badan normal
Lingkar Perut	: 71 Cm
Pemeriksaan Fisik	: Fisik normal, pendengaran normal, penglihatan minus 3 kanan kiri

KESIMPULAN

- IMT 19,4 (NORMAL)
- LINGKAR PERUT DALAM BATAS NORMAL 71 CM (IDEAL UNTUK PEREMPUAN: <80 CM)
- TANDA VITAL DALAM BATAS NORMAL
- BUNYI JANTUNG DAN PARU DALAM BATAS NORMAL

SARAN

REKOMENDASI POLA HIDUP SEHAT

No. MR	: PNK20260300027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 March 2026
Nama Pasien	: SINTYA MARSELINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juli 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285770525188		
Alamat Pasien	: JL ABIMANYU X2 NO 16,PAMULANG, TANGSEL		

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.
- Konsumsi oatmeal, buah, atau produk tinggi sterol untuk bantu turunkan kolesterol serta konsumsi buah nenas segar yang mengandung serat, vitamin C, dan bromelain yang dapat membantu mendukung penurunan kolesterol. Perbanyak konsumsi lemak sehat seperti salmon, tuna dan sarden.
- Minum air putih cukup minimal sekitar 8 gelas/hari agar hidrasi terjaga.
- Tidur cukup 7-9 jam, hindari makan sebelum tidur.
- Hindari merokok untuk mencegah penyakit karena rokok menyebabkan peningkatan lingkaran perut (lemak visceral), penyakit metabolik dan kardiovaskular.
- Lakukan aktivitas fisik yang disukai 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. Anda dapat berkonsultasi dengan Dokter untuk rekomendasi pemeriksaan yang sesuai dengan kondisi Saudari.

CATATAN

- Hasil pemeriksaan saat ini, status gizi dan tanda-tanda vital Saudari masih masuk dalam rentang normal. Namun, kadar kolesterol total masuk dalam batas atas kadar kolesterol normal. Kondisi ini perlu dipantau dengan mengatur pola makan rendah lemak jenuh/lemak trans dan mengonsumsi lemak sehat sesuai anjuran dan sebaiknya mulai diperbaiki dengan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik yang dianjurkan secara konsisten.

No. MR	: PNK20260300027	Tanggal Pengambilan Sampel	: 18 March 2026
Nama Pasien	: SINTYA MARSELINA	Tanggal Pengiriman Hasil	: 20 March 2026
Jenis Kelamin	: Female	Dokter Penanggung jawab	: Fenetta F A
Tanggal Lahir/Umur	: 21 Juli 2002 / 23 Tahun 7 Bulan 27 Hari		Masinambow
No. HP Pasien	: 6285770525188		
Alamat Pasien	: JL ABIMANYU X2 NO 16,PAMULANG, TANGSEL		

MEDICAL REPORT

CATATAN

- Untuk keluhan mual, muntah, pusing dari riwayat GERD yang Saudari alami, dapat diatasi dengan membuat jadwal pola makan yang teratur, menghindari makanan pedas, asam, maupun makanan dan minuman lain yang memicu pengeluaran asam lambung berlebih, dan disarankan untuk makan kudapan atau camilan sehat per 2-3jam sekali dengan porsi sedikit namun teratur dan konsisten. Tetap minum obat rutin yang diresepkan Dokter untuk keluhan ini. Jika keluhan tidak membaik, bahkan disertai dengan keringat dingin, muntah-muntah hebat dan lemas, Saudari disarankan untuk datang ke fasilitas kesehatan terdekat untuk ditangani lebih lanjut.
- Untuk keseluruhan kondisi Saudari, tetap pertahankan pola hidup sehat dan lakukan kontrol kesehatan rutin minimal 1 tahun sekali.



Fenetta F A Masinambow