



# PANAKEA VIRTUE

## Panakea Health Matrix (PHM)

### Catatan penting

Laporan ini merupakan hasil skrining mandiri berbasis kuesioner dan bukan diagnosis medis. Hasil bersifat edukatif dan perlu dikonfirmasi melalui pemeriksaan laboratorium serta konsultasi dokter.

### Profil Pasien

NAMA  
avedo

NOMOR TELEPON/HP  
6281239928308

USIA  
<25

PERUSAHAAN/KOMUNITAS  
-

JENIS KELAMIN  
Laki-laki

STATUS GIZI  
IMT 18.0 / Berat Badan Kurang

### STATUS PHM ANDA

Kategori: **P3**

kebugaran Rendah dan Risiko Tinggi



### Perhatian: Indikasi PAR-Q Positif

Salah satu jawaban Anda pada bagian Aktivitas Fisik menandakan perlunya konsultasi dengan dokter sebelum melanjutkan atau meningkatkan intensitas aktivitas fisik. Hasil Anda otomatis dikategorikan Risiko Tinggi.

### Interpretasi

Anda berada di kelompok paling kritis. Kombinasi risiko tinggi dan kualitas hidup (wellness) yang rendah memerlukan perhatian dan penanganan segera dari tim profesional.

# Skrining Kesehatan Tambahan

Estimasi risiko awal berbasis faktor risiko dari literatur ilmiah, bukan hasil laboratorium.

## Obesitas

Resiko Rendah

- Pertahankan pola makan seimbang dan aktivitas fisik rutin
- Pantau berat badan secara berkala (mis. tiap bulan)
- Jaga porsi makan, hindari ngemil berlebihan
- Lanjutkan gaya hidup aktif yang sudah baik

## Diabetes Tipe 2

Resiko Rendah

- Pertahankan pola makan rendah gula dan karbohidrat olahan
- Rutin beraktivitas fisik minimal 150 menit/minggu
- Jaga berat badan pada rentang ideal
- Lakukan pemeriksaan gula darah puasa secara berkala

## Kolesterol Tinggi

Resiko Rendah

- Batasi makanan berlemak jenuh dan gorengan
- Perbanyak konsumsi serat, sayur, dan buah
- Rutin berolahraga aerobik
- Periksa profil lipid darah secara berkala

## Asam Urat Tinggi

Resiko Rendah

- Batasi jeroan, seafood, dan daging merah berlebihan
- Perbanyak minum air putih
- Hindari/batasi konsumsi alkohol dan minuman manis
- Periksa kadar asam urat darah secara berkala

### HUBUNGI PANAKEA VIRTUE

Call Center / WhatsApp: +62 811-8114-6323

virtue.panakea.id

@panakeavirtue