



PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

Profil Pasien

NAMA

HERI IRAWAN

NOMOR TELEPON/HP

6281517891982

USIA

35-44

PERUSAHAAN

PT Pharos Indonesia

JENIS KELAMIN

Laki-laki

DEPARTEMEN

Marketing

STATUS GIZI

IMT 21.0 / Normal

NIP

P250402

Skor PHM Anda

71

dari 100

Wellness Sedang × Risiko Sedang = Anda berada pada kategori R2 - AWARE

Prevent Progression

W1
PRIME

W2
PERFORM

W3
PREVENT

R1
MAINTAIN

R2
AWARE

R3
ALERT

P1
RECHARGE

P2
RESET

P3
PRIORITY CARE

Interpretasi

Anda masuk kelompok yang perlu diawasi lebih lanjut terkait beberapa faktor risiko gaya hidup, dikombinasikan dengan tingkat wellness yang masih bisa ditingkatkan.

REKOMENDASI NUTRISI

Ikuti program kontrol berat badan/komposisi tubuh yang lebih terstruktur, dengan perhatian khusus pada kontrol porsi karbohidrat dan lemak jenuh.

REKOMENDASI LIFESTYLE

Ikuti health coaching dengan intensitas sedang, tetapkan target aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu, dan lakukan follow-up rutin (mis. bulanan).

Layanan Panakea yang Relevan

V-Lab

V-Konsul Dokter Umum

Family MCU

PAKET PANAKEA MCU YANG COCOK UNTUK ANDA

MCU Metabo Check Basic dianjurkan, dengan pertimbangan naik ke paket Complete apabila ada indikasi obesitas atau gula darah borderline.

[Lihat paket MCU](#)

Skrining Kesehatan Tambahan

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

Obesitas

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

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

Sedang

- Batasi makanan berlemak jenuh, santan kental, dan gorengan
- Perbanyak serat larut (oat, kacang-kacangan, sayur, buah)
- Rutin berolahraga aerobik minimal 150 menit/minggu
- Periksa profil lipid darah secara berkala

Asam Urat Tinggi

Sedang

- Batasi konsumsi makanan tinggi purin (jeroan, seafood, kaldu kental)
- Perbanyak minum air putih (≥ 2 liter/hari)
- Hindari/batasi konsumsi alkohol
- Periksa kadar asam urat darah secara berkala

Catatan penting: Laporan ini merupakan hasil skrining risiko mandiri berbasis kuesioner dan bukan merupakan diagnosis medis. Skrining kolesterol dan asam urat pada laporan ini disusun berdasarkan faktor risiko dari literatur ilmiah dan bersifat edukatif. Untuk kepastian diagnosis, dianjurkan melakukan pemeriksaan laboratorium dan konsultasi dengan dokter untuk evaluasi lebih lanjut.

HUBUNGI PANAKEA VIRTUE

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

virtue.panakea.id

[@panakeavirtue](https://www.instagram.com/panakeavirtue)