



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

I Made Yogi Windu

NOMOR TELEPON/HP

6281236787393

USIA

25-34

PERUSAHAAN

PT Pharos Indonesia

JENIS KELAMIN

Laki-laki

DEPARTEMEN

OSM

STATUS GIZI

IMT 19.8 / Normal

NIP

P230422

STATUS PHM ANDA

Kategori:

Kurang Bugar dan Risiko Rendah



Interpretasi

Tingkat risiko kesehatan Anda tergolong rendah, namun tingkat kebugaran Anda berada pada kategori rendah. Walaupun saat ini belum terdeteksi risiko klinis yang signifikan, kebugaran yang kurang dapat memengaruhi stamina harian. Disarankan untuk mulai membiasakan aktivitas fisik secara rutin agar kebugaran meningkat dan risiko kesehatan tetap terkendali di masa mendatang.

Skrining risiko Penyakit

Pemeriksaan berbasis kuesioner untuk deteksi dini penyakit, bukan dari hasil laboratorium.

Obesitas

Risiko 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

Risiko 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

Risiko 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

Risiko 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