



PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

Profil Pasien

NAMA

krizz

NOMOR TELEPON/HP

6281291271036

USIA

<25

PERUSAHAAN

PT Pharos Indonesia

JENIS KELAMIN

Laki-laki

DEPARTEMEN

Software Development

STATUS GIZI

IMT 23.0 / Berat Badan Lebih

NIP

P240358

Skor PHM Anda

62

dari 100

Wellness Rendah × Risiko Rendah = Anda berada pada kategori P1 - RECHARGE

Improve Lifestyle

W1
PRIME

W2
PERFORM

W3
PREVENT

R1
MAINTAIN

R2
AWARE

R3
ALERT

P1
RECHARGE

P2
RESET

P3
PRIORITY CARE

Interpretasi

Belum berisiko penyakit secara medis, namun kualitas hidup harian Anda terasa kurang baik, misalnya kelelahan berkepanjangan, kurang tidur, atau jarang berolahraga. Fokus utama: pemulihan energi dan keseimbangan hidup.

REKOMENDASI NUTRISI

Prioritaskan pola makan yang mendukung pemulihan energi (perbanyak sayur, buah, sumber omega-3). Pastikan hidrasi tercukupi dan hindari pola makan tidak teratur akibat kesibukan/stres.

REKOMENDASI LIFESTYLE

Fokus pada manajemen stres dan pencegahan kelelahan berlebih, perbaiki pola tidur secara bertahap, dan mulai aktivitas fisik ringan (jangan langsung intensif) untuk membangun momentum.

Layanan Panakea yang Relevan

Panakea MCU

V-Konsul Dokter Umum

V-Lab

PAKET PANAKEA MCU YANG COCOK UNTUK ANDA

MCU Basic, dengan tambahan D-TECT (Vitamin D) apabila gejala kelelahan sudah berlangsung lama.

[Lihat paket MCU](#)

Skrining Kesehatan Tambahan

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

Obesitas

Sedang

- Terapkan defisit kalori bertahap dan seimbang, hindari diet ekstrem
- Tingkatkan aktivitas fisik harian (target 150 menit/minggu)
- Kurangi konsumsi gula, gorengan, dan makanan olahan
- Pantau berat badan setiap 2-4 minggu

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

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

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

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)