



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
Nurul Fit

NOMOR TELEPON/HP
6285743838653

USIA
25-34

PERUSAHAAN
PT Inti Utama Solusindo

JENIS KELAMIN
Perempuan

DEPARTEMEN
Panakea

STATUS GIZI
IMT 23.1 / Berat Badan Lebih

NIP
I250045

STATUS PHM ANDA

Kategori: **P1**

kebugaran Rendah dan Risiko Rendah



Interpretasi

Tingkat risiko kesehatan Anda masih rendah, namun kondisi kebugaran perlu ditingkatkan. Tubuh membutuhkan pemulihan dan perbaikan pola hidup secara bertahap.

Skrining Kesehatan Tambahan

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

Obesitas

Resiko 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

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