



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
Putu Devie

NOMOR TELEPON/HP
6281369640084

USIA
25-34

PERUSAHAAN/KOMUNITAS
-

JENIS KELAMIN
Perempuan

STATUS GIZI
IMT 23.4 / Berat Badan Lebih

STATUS PHM ANDA

Kategori: **P3**

kurang bugar 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

Kondisi kebugaran Anda tergolong rendah dan disertai tingkat risiko kesehatan yang tinggi. Kombinasi ini memerlukan perhatian khusus serta evaluasi lebih lanjut oleh tenaga kesehatan agar faktor risiko dapat ditangani dan kondisi kebugaran dapat ditingkatkan secara aman.

Skrining risiko Penyakit

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

Obesitas

risiko 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

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 Tinggi

- Segera lakukan pemeriksaan profil lipid lengkap (kolesterol total, LDL, HDL, trigliserida)
- Konsultasikan ke dokter untuk evaluasi risiko kardiovaskular
- Terapkan perubahan pola makan signifikan dengan pendampingan ahli gizi
- Tingkatkan aktivitas fisik aerobik secara rutin dan konsisten

Asam Urat Tinggi

risiko 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

HUBUNGI PANAKEA VIRTUE

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

virtue.panakea.id

@panakeavirtue