



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 Sri Astari

NOMOR TELEPON/HP

6281369640084

USIA

25-34

PERUSAHAAN/KOMUNITAS

-

JENIS KELAMIN

Perempuan

STATUS GIZI

IMT 19.5 / Normal

STATUS PHM ANDA

Kategori:

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

Tingkat kebugaran fisik Anda tergolong tinggi, namun tingkat risiko kesehatan Anda juga tinggi. Walaupun stamina dan performa fisik Anda terasa baik, adanya faktor risiko kesehatan yang tinggi memerlukan perhatian khusus serta konsultasi medis lebih lanjut untuk langkah pencegahan dini agar risiko tidak semakin meningkat dan dapat ditanggulangi.

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