



# PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

## Profil Pasien

NAMA

Raymond

NOMOR TELEPON/HP

6282213590728

USIA

<25

PERUSAHAAN

PT Pharos Indonesia

JENIS KELAMIN

Laki-laki

DEPARTEMEN

SOFTWARE 2 - DIGITAL

STATUS GIZI

IMT 18.9 / Normal

NIP

P250062

## Skor PHM Anda

# 82

dari 100

Wellness Sedang × Risiko Rendah = Anda berada pada kategori R1 - MAINTAIN

Prevent Decline

W1  
PRIME

W2  
PERFORM

W3  
PREVENT

R1  
MAINTAIN

R2  
AWARE

R3  
ALERT

P1  
RECHARGE

P2  
RESET

P3  
PRIORITY CARE

## Interpretasi

Anda masih sehat, namun mulai muncul kebiasaan kurang optimal, misalnya penurunan frekuensi aktivitas atau kualitas tidur yang mulai terganggu. Ini saat yang tepat untuk koreksi kecil sebelum menjadi kebiasaan menetap.

### REKOMENDASI NUTRISI

Lakukan koreksi ringan pada asupan kalori, terutama bila ada kenaikan berat badan. Kurangi makanan olahan/cepat saji dan biasakan pola makan lebih teratur.

### REKOMENDASI LIFESTYLE

Tingkatkan konsistensi aktivitas fisik (target minimal 150 menit/minggu), perbaiki kualitas tidur, dan gunakan habit tracker untuk membangun kembali rutinitas sehat.

## Layanan Panakea yang Relevan

Panakea MCU

V-Konsul Dokter Umum

### PAKET PANAKEA MCU YANG COCOK UNTUK ANDA

MCU Basic tahunan dianjurkan, termasuk panel gula darah & kolesterol dasar bila belum diperiksa dalam 1-2 tahun terakhir.

[Lihat paket MCU](#)

## Skrining Kesehatan Tambahan

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

### Obesitas

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

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](https://virtue.panakea.id)

[@panakeavirtue](https://www.instagram.com/panakeavirtue)