



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

ROBERTUS E PUGUH

NOMOR TELEPON/HP

628121010671

USIA

55+

PERUSAHAAN

PT Prima Medika Laboratories

JENIS KELAMIN

Laki-laki

DEPARTEMEN

Panakea

STATUS GIZI

IMT 26.4 / Obesitas I

NIP

L250578

STATUS PHM ANDA

Kategori: **P3**

kebugaran Rendah 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 Kesehatan Tambahan

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

Obesitas

Resiko Tinggi

- Konsultasikan ke dokter/ahli gizi untuk program penurunan berat badan terpandu
- Susun rencana makan terstruktur bersama dietisien
- Tingkatkan aktivitas fisik secara bertahap sesuai kemampuan
- Pertimbangkan pemeriksaan gula darah & profil lipid mengingat obesitas meningkatkan risiko metabolik

Diabetes Tipe 2

Resiko Sedang

- Kurangi konsumsi gula dan karbohidrat olahan secara konsisten
- Tingkatkan aktivitas fisik aerobik rutin
- Pertahankan/turunkan berat badan menuju rentang ideal
- Lakukan pemeriksaan gula darah puasa/ HbA1c secara berkala

Kolesterol Tinggi

Resiko Sedang

- Batasi makanan berlemak jenuh, santan kental, dan gorengan
- Perbanyak serat larut (oat, kacang-kacangan, sayur, buah)
- Rutin berolahraga aerobik minimal 150 menit/minggu
- Periksa profil lipid darah secara berkala

Asam Urat Tinggi

Resiko 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