

PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

Profil Pasien

NAMA

Rufi

DEPARTEMEN/DIVISI

IT

USIA

45-54

JENIS KELAMIN

Laki-laki

NOMOR TELEPON/HP

6285796988802

STATUS GIZI

IMT 24.9 / Berat Badan Lebih

Skor PHM Anda

92

dari 100

Wellness Tinggi × Risiko Rendah = Anda berada pada kategori W1 - PRIME

Maintain & Optimize

W1
PRIME

W2
PERFORM

W3
PREVENT

R1
MAINTAIN

R2
AWARE

R3
ALERT

P1
RECHARGE

P2
RESET

P3
PRIORITY CARE

Interpretasi

Kondisi Anda sangat sehat dengan risiko penyakit rendah. Anda berada di posisi role model wellness.

REKOMENDASI NUTRISI

Pertahankan pola makan seimbang dengan cukup protein, serat, dan lemak sehat. Konsistenkan porsi makan dan jadwal makan yang sudah baik.

REKOMENDASI LIFESTYLE

Pertahankan variasi latihan Anda dan tambahkan latihan kekuatan 2x/minggu untuk menjaga massa otot. Jaga kualitas tidur dan kelola stres secara proaktif.

Layanan Panakea yang Relevan

Panakea MCU

Family MCU

PAKET PANAKEA MCU YANG COCOK UNTUK ANDA

MCU Basic sebagai pemeliharaan rutin tahunan (bukan kebutuhan mendesak), untuk memastikan kondisi prima Anda tetap terjaga.

[Lihat paket MCU](#)

Skrining Kesehatan Tambahan

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

Obesitas

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

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

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