



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

Sheren Delfina

NOMOR TELEPON/HP

6282177670678

USIA

<25

PERUSAHAAN

PT Pharos Indonesia

JENIS KELAMIN

Perempuan

DEPARTEMEN

Panakea Virtu

STATUS GIZI

IMT 20.9 / Normal

NIP

P240267

STATUS PHM ANDA

Kategori: **P1**

kebugaran Rendah dan Risiko Rendah



Interpretasi

Tingkat risiko kesehatan Anda masih rendah, namun kondisi kebugaran perlu ditingkatkan. Tubuh membutuhkan pemulihan dan perbaikan pola hidup secara bertahap.

Skrining Kesehatan Tambahan

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

Obesitas

Resiko 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

Resiko 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

Resiko 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

Resiko 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