



PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

Profil Pasien

NAMA

Stevanus Joan

NOMOR TELEPON/HP

6281803086666

USIA

45-54

PERUSAHAAN

PT Pharos Indonesia

JENIS KELAMIN

Laki-laki

DEPARTEMEN

TA & Recruitment

STATUS GIZI

IMT 23.7 / Berat Badan Lebih

NIP

P250191

Skor PHM Anda

53

dari 100

Wellness Rendah × Risiko Sedang = Anda berada pada kategori P2 - RESET

Lifestyle Modification

W1
PRIME

W2
PERFORM

W3
PREVENT

R1
MAINTAIN

R2
AWARE

R3
ALERT

P1
RECHARGE

P2
RESET

P3
PRIORITY CARE

Interpretasi

Anda telah masuk kelompok berisiko dengan kualitas hidup (wellness) yang perlu ditingkatkan segera. Kombinasi ini membutuhkan intervensi gaya hidup yang lebih intensif dan terpandu.

REKOMENDASI NUTRISI

Susun rencana makan terstruktur bersama dietisien, dengan fokus pada kontrol porsi dan perbaikan pola makan menyeluruh, bukan sekadar pembatasan sementara.

REKOMENDASI LIFESTYLE

Ikuti program fitness yang terpandu (bukan mandiri), dengan monitoring bulanan dan pendampingan coaching untuk perubahan perilaku jangka panjang.

Layanan Panakea yang Relevan

V-Lab

V-Konsul Dokter Spesialis

V-Konsul Dokter Umum

PAKET PANAKEA MCU YANG COCOK UNTUK ANDA

MCU Metabo Check Complete dianjurkan untuk memetakan kondisi Anda secara lebih lengkap sebelum memulai program intervensi.

[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