



PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

Profil Pasien

NAMA
test3

JENIS KELAMIN
Laki-laki

USIA
<25

NOMOR TELEPON/HP
6281239928308

NIP
11111

PERUSAHAAN/KOMUNITAS
PT Century Franchisindo Utama

DEPARTEMEN
tes

STATUS GIZI
IMT 19.0 / Normal

Skor PHM Anda

47

dari 100

Wellness Tinggi × Risiko Tinggi = Anda berada pada kategori W3 - PREVENT

Prevent First Event

W1
PRIME

W2
PERFORM

W3
PREVENT

R1
MAINTAIN

R2
AWARE

R3
ALERT

P1
RECHARGE

P2
RESET

P3
PRIORITY CARE

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

Anda merasa sehat dan cukup aktif, namun terdapat indikasi risiko tinggi secara medis (misalnya gejala PAR-Q positif). Kondisi ini perlu diwaspadai karena tidak selalu terasa secara subjektif.

REKOMENDASI NUTRISI

Precision nutrition yang disesuaikan dengan profil kardio-metabolik Anda, sebaiknya dikonsultasikan langsung dengan dietisien/dokter Panakea berdasarkan hasil pemeriksaan lanjutan.

REKOMENDASI LIFESTYLE

Tetap aktif namun di bawah pengawasan medis; ikuti program precision prevention agar aktivitas fisik Anda tetap aman sesuai kondisi risiko Anda.

Layanan Panakea yang Relevan

[V-Lab](#)[V-Konsul Dokter Spesialis](#)[Panakea MCU](#)

PAKET PANAKEA MCU YANG COCOK UNTUK ANDA

Sangat direkomendasikan: MCU Cardio Risk dan konsultasi dokter sebelum melanjutkan/meningkatkan intensitas aktivitas fisik.

[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

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

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)