



# PANAKEA VIRTUE

## Panakea Health Matrix (PHM)

Catatan penting: Laporan ini adalah hasil skrining kesehatan mandiri berbasis kuisioner dan bukan merupakan diagnosis medis.

### Profil Pasien

NAMA

test67

USIA

<25

JENIS KELAMIN

Laki-laki

DEPARTEMEN

dept

NOMOR TELEPON/HP

6281239928308

PERUSAHAAN

PT Century Franchisindo Utama

STATUS GIZI

IMT 31.1 / Obesitas II

NIP

nip

## STATUS PHM ANDA

Kategori: **P3**

### Disease Prevention & Management



### Interpretasi

Anda berada di kelompok paling kritis. Kombinasi risiko tinggi dan kualitas hidup (wellness) yang rendah memerlukan perhatian dan penanganan segera dari tim profesional.

#### Obesitas

Risiko Tinggi

- Konsultasikan ke dokter/ahli gizi untuk program penurunan berat badan terpadu
- 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

Risiko 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

Risiko 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

Risiko Sedang

- Batasi konsumsi makanan tinggi purin (jeroan, seafood, kaldu kental)
- Perbanyak minum air putih ( $\geq 2$  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