



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

test77

USIA

<25

JENIS KELAMIN

Laki-laki

NOMOR TELEPON/HP

6281234567890

PERUSAHAAN/KOMUNITAS

-

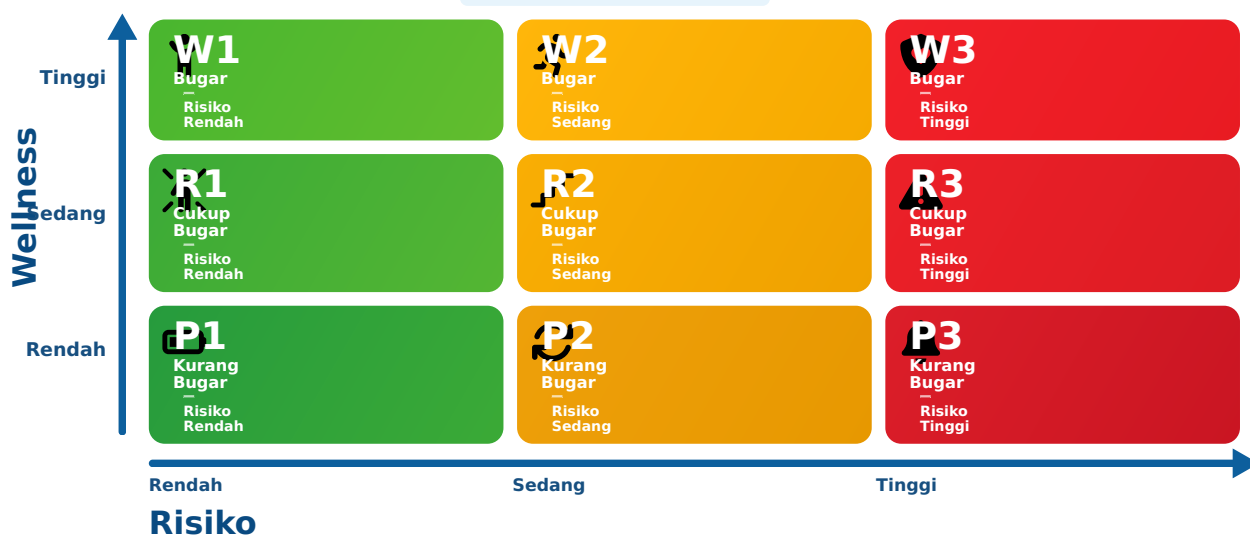
STATUS GIZI

IMT 15.6 / Berat Badan Kurang

STATUS PHM ANDA

Kategori: **W3**

Prevent First Event



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.

Obesitas

Risiko 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

Risiko 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

Risiko 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

Risiko 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