



PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

Profil Pasien

NAMA

TESTING 31

DEPARTEMEN/DIVISI

PANAKEA

USIA

55+

JENIS KELAMIN

Laki-laki

NOMOR TELEPON/HP

6281949016599

STATUS GIZI

IMT 30.9 / Obesitas II

Skor PHM Anda

55

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

Tinggi

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

Tinggi

- Segera lakukan pemeriksaan gula darah puasa, TTGO, dan/atau HbA1c
- Konsultasikan ke dokter untuk evaluasi dan tata laksana lebih lanjut
- Terapkan pola makan rendah indeks glikemik dengan pendampingan ahli gizi
- Tingkatkan aktivitas fisik bertahap sesuai anjuran dokter

Kolesterol Tinggi

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

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](#)