



PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

Profil Pasien

NAMA

TESTING 36

DEPARTEMEN/DIVISI

PANAKEA

USIA

<25

JENIS KELAMIN

Perempuan

NOMOR TELEPON/HP

6281369640084

STATUS GIZI

IMT 22.7 / Normal

Skor PHM Anda

78

dari 100

Wellness Tinggi × Risiko Sedang = Anda berada pada kategori W2 - PERFORM

Early Detection

W1
PRIME

W2
PERFORM

W3
PREVENT

R1
MAINTAIN

R2
AWARE

R3
ALERT

P1
RECHARGE

P2
RESET

P3
PRIORITY CARE

Interpretasi

Secara umum Anda merasa sehat dan cukup aktif, namun terdapat indikasi risiko tersembunyi (misalnya riwayat keluarga atau kebiasaan tertentu) yang perlu dipantau meskipun belum menimbulkan gejala.

REKOMENDASI NUTRISI

Sesuaikan pola makan dengan faktor risiko spesifik Anda: perbanyak serat dan lemak tak jenuh bila ada riwayat kolesterol tinggi dalam keluarga, atau kurangi gula sederhana bila ada riwayat diabetes.

REKOMENDASI LIFESTYLE

Pertahankan level aktivitas tinggi yang sudah Anda jalani, namun tambahkan monitoring kesehatan berkala dan manfaatkan telemedicine untuk follow-up rutin.

Layanan Panakea yang Relevan

Panakea MCU

V-Lab

V-Konsul Dokter Umum

PAKET PANAKEA MCU YANG COCOK UNTUK ANDA

MCU Metabo Check Basic tahunan dianjurkan untuk deteksi dini terhadap faktor risiko yang sudah teridentifikasi.

[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

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](https://www.instagram.com/panakeavirtue)