



# PANAKEA VIRTUE

## Panakea Health Matrix (PHM)

### Catatan penting

Laporan ini merupakan hasil skrining mandiri berbasis kuesioner dan bukan diagnosis medis. Hasil bersifat edukatif dan perlu dikonfirmasi melalui pemeriksaan laboratorium serta konsultasi dokter.

### Profil Pasien

NAMA  
**TESTING SEDANG**

NOMOR TELEPON/HP  
**6281369640084**

USIA  
**35-44**

PERUSAHAAN/KOMUNITAS  
**-**

JENIS KELAMIN  
**Laki-laki**

STATUS GIZI  
**IMT 25.4 / Obesitas I**

### STATUS PHM ANDA

Kategori: **P1**

kebugaran Rendah dan Risiko Rendah



### Interpretasi

Tingkat risiko kesehatan Anda masih rendah, namun kondisi kebugaran perlu ditingkatkan. Tubuh membutuhkan pemulihan dan perbaikan pola hidup secara bertahap.

# Skrining Kesehatan Tambahan

Estimasi risiko awal berbasis faktor risiko dari literatur ilmiah, bukan hasil laboratorium.

## Obesitas

Resiko 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

Resiko 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

Resiko 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

Resiko 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