



# 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 W1**

NOMOR TELEPON/HP  
**6281369640084**

USIA  
**<25**

PERUSAHAAN/KOMUNITAS  
**-**

JENIS KELAMIN  
**Perempuan**

STATUS GIZI  
**IMT 19.5 / Normal**

### STATUS PHM ANDA

Kategori: **W1**

kebugaran Tinggi dan Risiko Rendah



### Interpretasi

Kondisi kebugaran Anda sangat baik dengan tingkat risiko kesehatan yang rendah. Pertahankan pola hidup sehat yang sudah berjalan untuk menjaga kondisi tubuh tetap optimal.

# Skrining Kesehatan Tambahan

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

## Obesitas

Resiko 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

Resiko 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

Resiko 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

Resiko 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