



PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

Profil Pasien

NAMA

TRISUMPONO

NOMOR TELEPON/HP

628977710110

USIA

25-34

PERUSAHAAN

PT Pharos Indonesia

JENIS KELAMIN

Laki-laki

DEPARTEMEN

HRD

STATUS GIZI

IMT 30.0 / Obesitas I

NIP

P250192

Skor PHM Anda

35

dari 100

Wellness Sedang × Risiko Tinggi = Anda berada pada kategori R3 - ALERT

Reduce Risk

W1
PRIME

W2
PERFORM

W3
PREVENT

R1
MAINTAIN

R2
AWARE

R3
ALERT

P1
RECHARGE

P2
RESET

P3
PRIORITY CARE

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

Sudah mulai muncul gejala awal yang berkaitan dengan faktor risiko yang Anda miliki, dikombinasikan dengan tingkat wellness yang masih perlu ditingkatkan. Perlu penanganan yang lebih terarah.

REKOMENDASI NUTRISI

Medical nutrition therapy bersama dietisien klinis, dengan rencana makan yang disesuaikan dengan kondisi/gejala yang sudah muncul.

REKOMENDASI LIFESTYLE

Ikuti program reduce-risk yang terstruktur, dengan remote monitoring dan evaluasi dokter berkala untuk memastikan faktor risiko terkendali.

Layanan Panakea yang Relevan

[V-Lab](#)[V-Konsul Dokter Spesialis](#)[Post Hospital Care](#)

PAKET PANAKEA MCU YANG COCOK UNTUK ANDA

MCU Cardio Risk dianjurkan, dengan fokus pemeriksaan sesuai gejala/kondisi yang Anda laporkan, disertai konsultasi spesialis bila diperlukan.

[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

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

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](#)