

SURAT TUGAS

Nomor: 510-R/UNTAR/PENELITIAN/II/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **TJIE HAMING SETIADI, dr.K.F.R**
2. **ERICK SIDARTA, S.Si., M.Biomed.**
3. **DAVID LIMANAN, dr., M.Biomed.**
4. **ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI**
5. **SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : pencegahan low back pain selama work from home
Nama Media : flyer
Penerbit : kementerian hukum dan hak asasi manusia
Volume/Tahun : 14januari 2022
URL Repository : -

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

01 Februari 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : cfc96233e0b01c9349f0d8d3b32fead2

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202203342, 14 Januari 2022

Pencipta

Nama : **Tjie Haming Setiadi, Erick Sidarta, SSI dkk**
Alamat : Jalan Citra Garden II Blok H 1 No.3A , RT 009/019, Kelurahan Pegadungan , Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11830
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Tjie Haming Setiadi, Erick Sidarta, SSI dkk**
Alamat : Jalan Citra Garden II Blok H 1 No.3A , RT 009/019, Kelurahan Pegadungan , Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11830
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Flyer**
Judul Ciptaan : **Pencegahan Low Back Pain Selama Work From Home**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 14 Januari 2022, di DKI Jakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan : 000318598

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Tjie Haming Setiadi	Jalan Citra Garden II Blok H 1 No.3A , RT 009/019, Kelurahan Pegadungan
2	Erick Sidarta, SSI	TMN. Harapan Indah Blok H No.38
3	David Limanan	Jl. Roda No. 100/70, RT 04/RW 02, Babakan Pasar, Kota Bogor
4	Alexander Santoso	Jl. Perum Citra Garden 2 RT D6/25 RT /RW : 00/019, Pegadungan Kalideres Jakarta Barat
5	Susy Olivia	Jl. Jelambar Baru IV/ 9 , RT007/RW007 ,Jelambar, Grogol Petamburan

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Tjie Haming Setiadi	Jalan Citra Garden II Blok H 1 No.3A , RT 009/019, Kelurahan Pegadungan
2	Erick Sidarta, SSI	TMN. Harapan Indah Blok H No.38
3	David Limanan	Jl. Roda No. 100/70, RT 04/RW 02, Babakan Pasar, Kota Bogor
4	Alexander Santoso	Jl. Perum Citra Garden 2 RT D6/25 RT /RW : 00/019, Pegadungan Kalideres Jakarta Barat
5	Susy Olivia	Jl. Jelambar Baru IV/ 9 , RT007/RW007 ,Jelambar, Grogol Petamburan





UNTAR
Universitas Tarumanagara

PENCEGAHAN *LOW BACK PAIN* SELAMA *WORK FROM HOME*



UNTAR
FACULTY OF
MEDICINE

Low Back Pain (LBP) merupakan rasa sakit pada bagian bawah dari tulang belakang yang disebabkan oleh postur yang buruk, kurangnya latihan, gerakan yang kurang baik pada tulang belakang dan masalah pada lengkungannya tulang belakang



R I C E



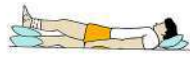
Rest
Rest the injured area for 48 hours



Ice
Ice for 20 minutes for a time



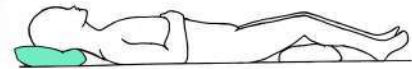
Compress
Compress to help reduce swelling



Elevate
Elevate the injured limb 6 to 11 inches above the heart

Dalam menghadapi rasa sakit tersebut beberapa metode dapat digunakan seperti obat pereda nyeri dan terapi *RICE (Rest, Ice, Compression dan Elevation)*.

Ketika terjadi serangan LBP, selain hal yang disebutkan diatas. Rasa nyeri dapat dikurangi dengan mengistirahatkan bagian pinggang bawah dengan mengganjal beberapa bagian tubuh ketika tidur.



Beberapa latihan dapat digunakan sebagai pencegahan terhadap LBP dengan cara memperkuat bagian bawah pinggang anda

