

SURAT TUGAS

Nomor: 157-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.**
2. **TJIE HAMING SETIADI, dr.K.F.R**

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

Judul	:	PENCEGAHAN OSTEOARTRITIS
Nama Media	:	Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual u.b. Direktur Hak Cipta dan Desain Industri
Penerbit	:	Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual u.b. Direktur Hak Cipta dan Desain Industri
Volume/Tahun	:	EC00202238904, 23 Juni 2022
URL Repository	:	https://linter.untar.ac.id/ltrdosen/portofolio/hki.aspx

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

15 Agustus 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : ca994af45777f773554dde73e8691531

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 : EC00202238904, 23 Juni 2022

Pencipta

Nama : **Susy Olivia dan Tjie Haming Setiadi**
Alamat : Jelambar Baru 4 Nomor 9 Jakarta Barat Rt 07/RW07, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Susy Olivia dan Tjie Haming Setiadi**
Alamat : Jelambar Baru 4 Nomor 9 Jakarta Barat Rt 07/RW07, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Flyer**
Judul Ciptaan : **PENCEGAHAN OSTEOARTRITIS**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 23 Juni 2022, di 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 : 000354530

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

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

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

PENCEGAHAN OSTEOARTRITIS

- Peradangan kronis pada sendi akibat kerusakan pada tulang rawan yang menyebabkan sendi terasa sakit dan kaku
- Osteoarthritis : penyakit dengan progresifitas yang lambat, dengan etiologi yang tidak diketahui
- Osteoarthritis sering mengenai sendi lutut, panggul, tulang belakang dan jari tangan
- Cara Pencegah Osteoarthritis lutut :
 - Menjaga berat badan ideal
 - Selalu aktif, rajin bergerak dan berolah raga
 - Menjaga postur tubuh saat duduk atau berdiri
 - Melakukan peregangan otot secara rutin
 - Beristirahat yang cukup
 - Menerapkan pola hidup sehat seperti rutin berolahraga (berjalan kaki santai , bersepeda, berenang, yoga)
 - HINDARI OLAH RAGA YANG HIGH IMPACT

SumberPustaka Alrushud AS, Rushton AB, Bhogal G, Pressdee F, Greig CA. (2018). Effect of a combined programme of dietary restriction and physical activity on the physical function and body composition of obese middle-aged and older adults with knee OA (DRPA): protocol for a feasibility study. *BMJ Open*.14;8(12):e021051. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6303593/>
Aweid O, Haider Z, Saed A, Kalairajah Y. (2018). Treatment modalities for hip and knee osteoarthritis: A systematic review of safety. *J Orthop Surg*;26(3):2309499018808669. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30415598/>