

SURAT TUGAS

Nomor: 484-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **ERNAWATI, dr., MS, SE, FISCM, FISPH**
2. **YOHANES FIRMANSYAH, dr.,M.H.,AIFO-K**

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

Judul	: POSBINDU : Deteksi Dini untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular
Nama Media	: DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
Penerbit	: DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
Volume/Tahun	: 4 Agustus 2026
URL Repository	: https://hakcipta.dgip.go.id/legal/c/MDAxMzk1MzU3

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

10 Agustus 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 73c8392796fb36a69e099d4c1d7c5f6f

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

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 : EC002026133577, 4 Agustus 2026

Pencipta

Nama : **Ernawati dan Yohanes Firmansyah**
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Ernawati dan Yohanes Firmansyah**
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **POSBINDU : Deteksi Dini untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 4 Agustus 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat

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 : 001395185

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.

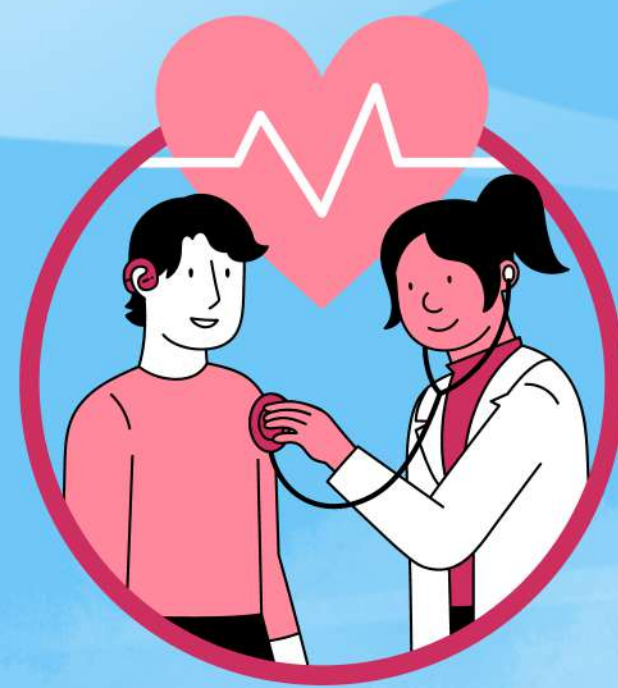
a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

POSBINDU:

Deteksi Dini untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular



APA ITU POSBINDU?

- **Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu)** adalah kegiatan kesehatan berbasis masyarakat yang bertujuan melakukan **deteksi dini, pemantauan, dan pengendalian faktor risiko penyakit.**
- Secara umum, penyakit dibedakan menjadi penyakit menular dan penyakit tidak menular.

APA ITU PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM)?

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi dan umumnya berkembang secara perlahan (kronis).

Contoh PTM:

- Hipertensi
- Diabetes melitus
- Penyakit jantung
- Stroke
- Kanker
- Penyakit ginjal kronis
- Penyakit paru obstruktif kronik (PPOK)

FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR

Faktor yang Tidak Dapat Diubah

- Usia
- Jenis kelamin
- Riwayat keluarga

Faktor yang Dapat Diubah

- Merokok
- Pola makan tidak sehat
- Kurang aktivitas fisik
- Obesitas
- Hipertensi
- Gula darah tinggi
- Kolesterol tinggi
- Konsumsi alkohol
- Stres

LAKUKAN PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA BERKALA

- Pengukuran tekanan darah
- Pengukuran berat badan, tinggi badan, IMT, dan lingkar perut
- Pemeriksaan gula darah
- Pemeriksaan kolesterol
- Pemeriksaan asam urat (sesuai indikasi)

"SEHAT DIMULAI DARI DETEKSI DINI."

MANFAAT MENGIKUTI POSBINDU PTM

- Mengetahui kondisi kesehatan sejak dini.
- Menemukan faktor risiko sebelum muncul penyakit.
- Mencegah komplikasi PTM.
- Mendapatkan edukasi mengenai gaya hidup sehat.
- Mengurangi biaya pengobatan melalui pencegahan.
- Meningkatkan kualitas hidup.

Cegah PTM dengan CERDIK

C

Cek kesehatan secara berkala



E

Enyahkan asap rokok



R

Rajin aktivitas fisik



D

Diet sehat dengan gizi seimbang



I

Istirahat yang cukup



K

Kelola stres dengan baik

