

SURAT TUGAS

Nomor: 231-R/UNTAR/Pengabdian/II/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. SARI MARIYATI DEWI N, dr., M.Biomed.
2. SHIRLY GUNAWAN, Dr.,dr., Sp. FK.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Poster Sindrom Metabolik (sertifikat dan poster)
Mitra : Gereja HKBP Villa Duta Bogor
Periode : Februari/ 24/ 5
URL Repository : -

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

09 Februari 2024

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : da05e8e77486a111c9ced5e02ad987ee

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

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

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 : EC00202412988, 6 Februari 2024

Pencipta

Nama : **dr. Sari Mariyati Dewi Nataprawira, M.Biomed, Dr. dr. Shirley Gunawan, Sp. FK dkk**

Alamat : Let. Jend. S Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11450

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **dr. Sari Mariyati Dewi Nataprawira, M.Biomed, Dr. dr. Shirley Gunawan, Sp. FK dkk**

Alamat : Let. Jend. S Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11450

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Sindrom Metabolik, Apa Dan Bagaimana**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 6 Februari 2024, di Jakarta Barat
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

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 : 000588359

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.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	dr. Sari Mariyati Dewi Nataprawira, M.Biomed	Let. Jend. S Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Dr. dr. Shirly Gunawan, Sp. FK	Let. Jend. S. Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Hans Sugiarto	Let. Jend. S. Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
4	Jonathan Hadi Warsito	Let. Jend. S. Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
5	Fladys Jashinta Mashadi	Let. Jend. S. Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	dr. Sari Mariyati Dewi Nataprawira, M.Biomed	Let. Jend. S Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Dr. dr. Shirly Gunawan, Sp. FK	Let. Jend. S. Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Hans Sugiarto	Let. Jend. S. Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
4	Jonathan Hadi Warsito	Let. Jend. S. Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
5	Fladys Jashinta Mashadi	Let. Jend. S. Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat





SINDROM METABOLIK

APA DAN BAGAIMANA?

SINDROMA METABOLIK

Adalah sekumpulan gangguan yang dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung pembuluh darah, diabetes hingga komplikasi pada otak dan saraf,

FAKTOR RESIKO

- Genetik
- Obesitas terutama obesitas sentral
- Kurang aktivitas fisik
- Asupan tinggi kalori

FAKTOR YANG MEMPERBERAT

- Merokok
- Asupan garam yang tinggi
- Konsumsi makanan tinggi lemak

KENALI

Bila terdapat 3 dari beberapa tanda berikut ini:

- Lingkar perut >90cm untuk laki-laki dan >80cm untuk perempuan
- Trigliserida >150 mg/dl atau sedang dalam pengobatan hipertrigliseridemia
- HDL <40 mg/dl
- Tekanan darah sistolik > 130 mmHg dan diastolik > 85 mmHg atau sedang dalam pengobatan hipertensi
- Gula darah puasa >100 mg/dl atau sedang dalam pengobatan Diabetes mellitus tipe 2.

KOMPLIKASI

- Kesemutan
- Penyakit jantung koroner
- Stroke

CEGAH DENGAN



ATUR POLA MAKAN



BATASI ASUPAN GARAM



STOP ROKOK



TINGKATKAN AKTIVITAS