

**SURAT TUGAS**

Nomor: 116-R/UNTAR/Pengabdian/XI/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. ENNY IRAWATY, dr., MPd.Ked.
2. NOVENDY, dr., MKK, FISPH, FISCM

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Pilih Karbohidrat Tepat, Gula Darah Tak Lagi Melompat!  
Mitra : Sekolah Atisa Dipamkara  
Periode : 31 Oktober 2024  
URL Repository : <https://e-hakcipta.dgip.go.id/index.php/list/770693>

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

01 November 2024

**Rektor**



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

Print Security : 5aa93a5f882293a25bb65f51d329b584

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

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440  
P: 021 - 5695 8744 (Humas)  
E: [humas@untar.ac.id](mailto:humas@untar.ac.id)

 Untar Jakarta

 [untar.ac.id](http://untar.ac.id)

#### 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 : EC002024215742, 31 Oktober 2024

## Pencipta

Nama : **Enny Irawaty, Novendy dkk**  
Alamat : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Enny Irawaty, Novendy dkk**  
Alamat : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Pilih Karbohidrat Tepat, Gula Darah Tak Lagi Melompat!**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 30 Oktober 2024, di 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 : 000788174

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

IGNATIUS M.T. SILALAHI  
NIP. 196812301996031001

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Enny Irawaty	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Novendy	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Dianisa Patricia	Jln. Letjen S.Parman No. 1 , Grogol Petamburan, Jakarta Barat
4	Faadhilah Indira Maharani	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Enny Irawaty	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Novendy	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Dianisa Patricia	Jln. Letjen S.Parman No. 1 , Grogol Petamburan, Jakarta Barat
4	Faadhilah Indira Maharani	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat



# PILIH KARBOHIDRAT TEPAT, GULA DARAH TAK LAGI MELOMPAT!



## BATASI KARBOHIDRAT SIMPLEKS

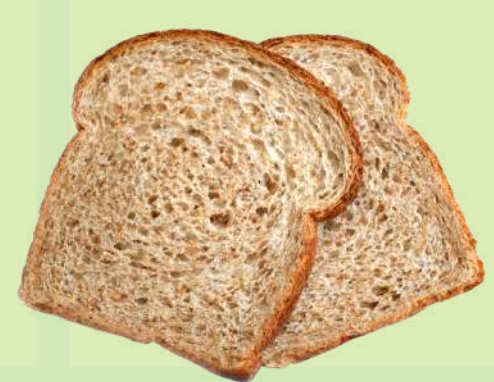
Batasi konsumsi karbohidrat sederhana, seperti gula, produk olahan tepung, dan minuman kemasan. Karbohidrat sederhana dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat.



## KONSUMSI KARBOHIDRAT KOMPLEKS

Pilih karbohidrat kompleks seperti biji-bijian, nasi merah, roti gandum utuh, dan *oatmeal* yang memiliki serat lebih tinggi dan dapat membantu mengendalikan gula darah.

## CONTOH-CONTOH KARBOHIDRAT KOMPLEKS



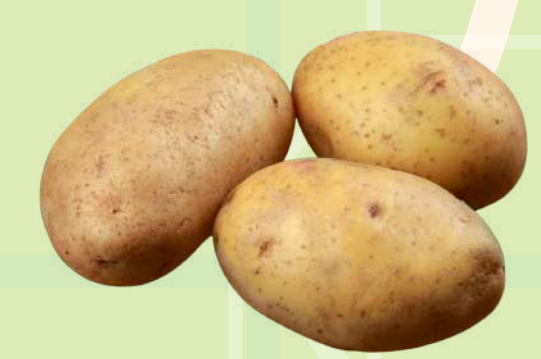
**ROTI GANDUM  
 UTUH**

**NASI  
 MERAH**



**UBI JALAR**

**JAGUNG**



**KENTANG**

**KACANG  
 MERAH**



**TOMAT**

**BUNCIS**



**PISANG**

**KACANG  
 POLONG**

