

## SURAT TUGAS

Nomor: 200-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam Rangka Edukasi dan Skrining Obesitas, Diabetes Mellitus Tipe II, dan Hiperurisemia pada Kelompok Orang Tua Siswa di SMP Kalam Kudus, Jakarta  
Mitra : SMP KALAM KUDUS  
Periode : 1/2024/26 FEBRUARI  
URL Repository : <https://linter.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx>

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

12 Agustus 2024

Rektor



**Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN**

Print Security : 07ce756c24d68dbcac69c57e709e8f4e

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 : EC00202442323, 28 Mei 2024

## Pencipta

Nama : **Alexander Halim Santoso, Stanislas Kotska Marvel Mayello Teguh dkk**

Alamat : Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Alexander Halim Santoso, Stanislas Kotska Marvel Mayello Teguh dkk**

Alamat : Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Flyer**

Judul Ciptaan : **CEK KESEHATANMU DENGAN SKRINING OBESITAS, DIABETES MELLITUS, DAN HIPERURESEMIA**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 28 Mei 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 : 000617679

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. SILALAH  
NIP. 196812301996031001

Disclaimer:

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

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Alexander Halim Santoso	Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Stanislas Kotska Marvel Mayello Teguh	Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Valentino Gilbert Lumintang	Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Alexander Halim Santoso	Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Stanislas Kotska Marvel Mayello Teguh	Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Valentino Gilbert Lumintang	Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat



# CEK KESEHATANMU

DENGAN SKRINING OBESITAS, DIABETES MELLITUS, DAN HIPERURISEMIA



## 1. CEK OBESITAS

Obesitas adalah kondisi lemak yang terlalu banyak di dalam tubuh

- ✓ Pantau kenaikan berat badan dan lingkar pinggang
- ✓ Konsumsi buah dan sayur, kurangi makanan berlemak
- ✓ Lakukan olahraga rutin dan konsultasi ke dokter



## 2. EVALUASI DIABETES

Diabetes adalah kondisi tubuh memiliki kadar gula darah sangat tinggi

- ✓ Pantau frekuensi buang air kecil, rasa haus, dan rasa lapar
- ✓ Kurangi konsumsi makanan dan minuman manis
- ✓ Periksa kadar gula darah secara rutin dan ikuti petunjuk dokter



## 3. KONTROL HIPERURISEMIA

Hiperurisemia adalah kadar asam urat tinggi di dalam darah

- ✓ Pantau rasa nyeri dan bengkak di sendi jari
- ✓ Pantau jumlah konsumsi jeroan dan seafood
- ✓ Minum obat sesuai instruksi dokter dan pemantau secara berkala

