

SURAT TUGAS

Nomor: 162-R/UNTAR/Pengabdian/I/2025

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 : DETEKSI DINI SARKOPENIA
Mitra : SMA ST YOSEPH CAKUNG
Periode : 2/2024/3 Januari 2025
URL Repository : <https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspxm.aspx>

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

23 Januari 2025

Rektor



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

Print Security : 581eef0305c02f1cbc6c1ba93b398543

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

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN 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 : EC00202500725, 3 Januari 2025

Pencipta

Nama : **Alexander Halim Santoso, Valentino Gilbert Lumintang dkk**

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

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Alexander Halim Santoso, Valentino Gilbert Lumintang dkk**

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

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Flyer**

Judul Ciptaan : **DETEKSI DINI SARKOPENIA**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 3 Januari 2025, 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 : 000840088

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

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 Grogol Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Valentino Gilbert Lumintang	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Jl. Letjen S. Parman No. 1 Grogol Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Fidelia Alvianto	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Jl. Letjen S. Parman No. 1 Grogol Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat

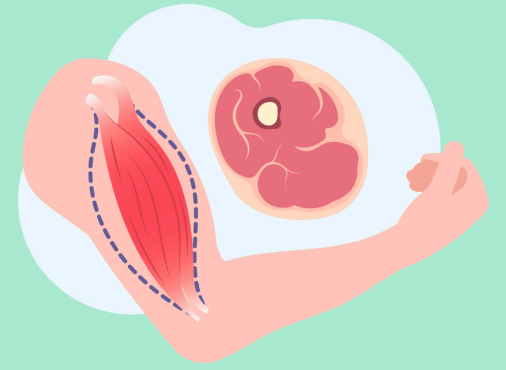
LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Alexander Halim Santoso	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Jl. Letjen S. Parman No. 1 Grogol Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Valentino Gilbert Lumintang	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Jl. Letjen S. Parman No. 1 Grogol Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Fidelia Alvianto	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Jl. Letjen S. Parman No. 1 Grogol Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat





DETEKSI DINI SARKOPENIA



Apa Itu Sarkopenia ?

Sarcopenia adalah berkurangnya massa dan fungsi otot akibat penuaan atau gaya hidup tidak aktif. Pada pekerja kantoran, deteksi awal penting untuk mencegah masalah gerak, penurunan kualitas hidup, dan gangguan metabolisme. Deteksi dilakukan dengan mengukur kekuatan genggam tangan dan antropometri tubuh.

Metode Pemeriksaan:

- **Kekuatan Genggam:**
 - Pakai dinamometer
 - Ukur 3x tiap tangan, ambil nilai tertinggi
- **Ukuran Tubuh:**
 - Ukur lingkaran lengan & betis dengan pita ukur
- **Wawancara Aktivitas:**
 - Tanya aktivitas fisik & kebiasaan sehari-hari



Pencegahan Sarkopenia:

- **Latihan Fisik Teratur**
- **Asupan Nutrisi yang Cukup:**
 - Konsumsi protein tinggi (1,2–1,5 g/kg berat badan/hari), vitamin D, dan omega-3.
- **Pengendalian Berat Badan**
- **Pantau Kesehatan Otot:**
 - Periksa kekuatan handgrip dan antropometri secara rutin.



PARAMETER PENILAIAN SARKOPENIA:

- **Kekuatan Genggam:**
 - Normal:
 - Pria ≥ 27 kg
 - Wanita ≥ 16 kg
 - Sarkopenia:
 - Pria < 27 kg
 - Wanita < 16 kg
- **Ukuran Otot:**
 - Lengan:
 - Pria > 23 cm
 - Wanita > 22 cm
 - Betis:
 - Normal ≥ 31 cm
 - Ukuran di bawah normal indikasi sarkopenia



FAKTOR RISIKO:

- Kurang Aktivitas Fisik
- Kekurangan Nutrisi
- Penuaan
- Obesitas
- Penyakit Penyerta:
 - Diabetes, penyakit jantung, dll.



KOMPLIKASI:

- Penurunan Mobilitas
- Risiko Jatuh dan Cedera
- Gangguan Metabolik:
 - Massa otot yang rendah terkait dengan resistensi insulin dan risiko diabetes.
- Kualitas Hidup yang Menurun

