

SURAT TUGAS

Nomor: 518-R/UNTAR/Pengabdian/II/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI
2. OCTAVIA DWI WAHYUNI, dr., M.Biomed.
3. TWIDY TARCISIA, dr., M.Biomed.
4. DENNY, dr.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Pencegahan & Pengendalian Hipertensi Melalui Pola Hidup Sehat
Mitra : RW 10 Kampung Baros Desa Ciherang Pacet Cianjur
Periode : 2/2022/29 Desember 2022
URL Repository :

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

07 Februari 2023

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 0f8b49e31bbf150dbed91c49d29d029b

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

 Untar Jakarta

 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



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

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 : EC002022115193, 29 Desember 2022

Pencipta

Nama : **Alexander Halim Santoso, Octavia Dwi Wahyuni dkk**
Alamat : Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Alexander Halim Santoso, Octavia Dwi Wahyuni dkk**
Alamat : Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Flyer**
Judul Ciptaan : **Pencegahan & Pengendalian Hipertensi Melalui Pola Hidup Sehat**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 29 Desember 2022, 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 : 000430937

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	Alexander Halim Santoso	Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat
2	Octavia Dwi Wahyuni	Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat
3	Twidy Tarcisia	Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat
4	Denny	Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Alexander Halim Santoso	Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat
2	Octavia Dwi Wahyuni	Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat
3	Twidy Tarcisia	Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat
4	Denny	Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman No. 1 Jakarta Barat



Pencegahan & Pengendalian Hipertensi melalui Pola Hidup Sehat



**Batasi Asupan Garam
Cukup 1 sdt/hari**



**Konsumsi Sayur 3-4 porsi/hari
&
Buah 2-3 porsi/hari**



**Tidak
Merokok**



**Berolahraga secara
rutin & teratur
3-5 kali/minggu**



**Hindari Obesitas
Ukur Berat Badan
secara rutin**



**Istirahat Cukup
Hindari Stress**