

SURAT TUGAS

Nomor: 333-R/UNTAR/Pengabdian/XI/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. MARCELLA ERWINA RUMAWAS, dr., M.Sc., Ph.D.
2. OLIVIA CHARISSA, dr., M.Gizi.
3. **ERICK SIDARTA, S.Si., M.Biomed.**

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : CERAMAH KESEHATAN - MAKANAN KESEHATAN, CEGAH PENYAKIT METABOLIK - KEPADA KOMUNITAS KOMISI USIA INDAH GKI PAKUWON
Mitra : GKI Pakuwon Jelambar Jakarta Barat
Periode : Semester Ganjil 2022-2023 / 12 November 2022
URL Repository : <https://gkipakuwon.org/komisi-usia-indah/>

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

22 November 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : fffb2dbbd9396893c6c7c162f24036e8

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

LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**CERAMAH KESEHATAN: “MAKANAN KESEHATAN, CEGAH PENYAKIT
METABOLIK” KEPADA KOMUNITAS KOMISI USIA INDAH GKI PAKUWON**

Disusun oleh:

Ketua:

Marcella Erwina Rumawas, dr., M.Sc., Ph.D [NIDN 0305107205 / NIK 10410011]

Anggota:

Olivia Charissa, dr., M.Gizi, Sp.GK [NIDN 0304088703 / NIK 10418001]

Erick Sidarta, S.Si., M.Biomed [NIDN 0301048504 / NIK 10417014]

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
NOVERMBER 2022**

PENDAHULUAN

Metabolisme adalah proses biokimia yang terjadi dalam tubuh untuk mempertahankan hidup dan fungsi tubuh yang normal. Terganggunya proses metabolisme menyebabkan tubuh memiliki terlalu banyak atau terlalu sedikit zat yang penting agar tetap sehat. Kondisi tersebut dapat memicu terjadinya penyakit metabolik. Beberapa penyakit metabolik yang sering diderita lanjut usia (lansia) misalnya diabetes (kencing manis/sakit gula), hipertensi (darah tinggi), hiperkolesterol (kolesterol tinggi), hiperuremia (asam urat tinggi), keganasan (kanker) dan komplikasi lanjutannya seperti sindrom metabolik, penyakit jantung dan pembuluh darah termasuk stroke dan gangguan ginjal.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya penyakit metabolik, yang secara umum, diklasifikasikan menjadi faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi misalnya faktor keturunan (genetik) dan faktor usia yaitu menurunnya fungsi organ karena proses menua (*aging*). Sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi misalnya pola hidup yang tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik dan makanan yang tidak sehat yang dapat menyebabkan obesitas. Pada kegemukan, mudah terjadi gangguan metabolisme akibat terganggunya fungsi normal organ metabolisme maupun hormon, enzim, vitamin yang berperan dalam proses metabolisme.

Komisi Usia Indah Jemaat GKI Pakuwon berlokasi di Jelambar, Jakarta Barat, adalah suatu komunitas bagian dari masyarakat Indonesia yang belum memahami cara pencegahan penyakit metabolik melalui pilihan konsumsi makanan sehat. Untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat tidak hanya secara rohani dan mental namun juga sehat fisik, GKI Pakuwon merasa membutuhkan untuk mendapatkan edukasi kesehatan dari pakar di bidang medis (dokter). Hal ini yang menjadi latar belakang diadakannya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas) oleh tim dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK UNTAR).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Abdimas berupa ceramah kesehatan kepada jemaat lansia di GKI Pakuwon dilaksanakan secara luring dengan tema: “Makanan Kesehatan, Cegah Penyakit Metabolik”. Ceramah dibawakan oleh tim kesehatan yang adalah dosen tetap FK UNTAR terdiri dari dr. Marcella E. Rumawas, M.Sc, Ph.D (Ketua), dr. Olivia Charissa, M.Gizi, Sp.GK (Anggota) dan Erick Sidarta, S.Si., M.Biomed (Anggota).

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan ceramah kesehatan dilaksanakan pada hari/tanggal Sabtu, 12 November 2022 pk.13.00 – 15.00 secara luring berlokasi di Ruang Serba Guna Lantai 1 Gedung Gereja GKI Pakuwon Jl. Komplek Pakuwon Blok I No. 2 – 4 Jelambar Jakarta Barat 11460. Ceramah diikuti oleh ± 30 peserta jemaat dan simpatisan GKI Pakuwon. Kegiatan ceramah diawali penjelasan singkat mengenai penyakit metabolik (oleh dr. Marcella E. Rumawas, M.Sc, Ph.D), ceramah utama

mengenai makanan sehat untuk mencegah penyakit metabolik (oleh dr. Olivia Charissa, M.Gizi , Sp.GK) diikuti dengan sesi diskusi interaktif antara peserta ceramah dan pembicara, dan ditutup dengan kuiz yang bertujuan untuk mengukur pemahaman peserta terhadap isi ceramah (oleh Erick Sidarta, S.Si, M.Biomed). Seluruh pertanyaan kuiz dapat dijawab peserta dengan baik.

KESIMPULAN

Kegiatan Abdimas berupa ceramah kesehatan berjudul: “Makanan Kesehatan, Cegah Penyakit Metabolik” telah dilaksanakan dengan baik pada tanggal 12 November 2022 pk 13.00 – 15.00 WIB kepada lansia pengunjung kegiatan Komisi Usia Indah GKI Pakuwon, Jelambar. Dari ceramah kesehatan tersebut, diharapkan masyarakat dapat melakukan upaya-upaya pencegahan penyakit metabolik secara aktif untuk memelihara kesehatan pribadi secara optimal dan membantu mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Isi piringku sekali makan. (dikutip: 21 November 2022). Tersedia di: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019). Batasi gula, garam, lemak. (dikutip: 21 November 2022). Tersedia di: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/batasi-gula-garam-lemak>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022). Infografik Penyakit Metabolik. (dikutip: 21 November 2022). Tersedia di: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-gangguan-metabolik>.



**MAJELIS JEMAAT
GEREJA KRISTEN INDONESIA
KOMPLEK PAKUWON**
Anggota Persekutuan Gereja-gereja di Indonesia

Alamat: Komplek Pakuwon Blok I No. 2 – 4 Jelambar – Jakarta Barat, 11460

SERTIFIKAT

No.180/GKI-KOMPAK/XI/2022

Diberikan kepada:

Erick Sidarta, S. Si, MBiomed

Atas partisipasinya sebagai

Tim Pembicara

Ceramah Kesehatan Dengan Tema
Makanan Kesehatan, Cegah Penyakit Metabolik
yang diadakan oleh Komisi Usia Indah GKI Pakuwon pada :

Hari/tanggal : **Sabtu, 12 November 2022**

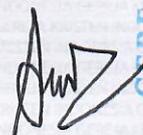
Waktu : **Pk. 13.00 – 15.00 wib**

Tempat : **GKI Pakuwon**

**Komplek Pakuwon Blok I No. 2 – 4
Jelambar, Jakarta Barat**

Jakarta, 12 November 2022

Majelis Jemaat GKI Komplek Pakuwon


Pnt. Alex R. Jacobus
Wakil Ketua 1


Pnt. Marijani
Sekretaris 1



Foto Kegiatan

