

SURAT TUGAS

Nomor: 398-R/UNTAR/Pengabdian/I/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

DORNA YANTI LOLA S. , dr.,M.Gizi., S.p.,G.K.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	: Sertifikat Flyer Cegah Obesitas Guna Cegah Hipertensi
Mitra	: -
Periode	: 2/2022/15 Desember
URL Repository	: -

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

20 Januari 2023

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 194fe2338a1a1fe9d9339b5e6169cd9e

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara 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 : EC002022114222, 27 Desember 2022

Pencipta

Nama : **Dorna Yanti Lola Silaban**
Alamat : Perumahan Puri Anggrek Unit C3. RT 005. RW 002. Jurangmangu Timur. Pondok Aren, Tangerang Selatan, BANTEN, 15222
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Dorna Yanti Lola Silaban dan Dorna Yanti Lola Silaban**
Alamat : Perumahan Puri Anggrek Unit C3. RT 005. RW 002. Jurangmangu Timur. Pondok Aren. , Tangerang Selatan, BANTEN, 15222
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Flyer**
Judul Ciptaan : **Cegah Obesitas Guna Cegah Hipertensi**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 27 Desember 2022, di Tangerang Selatan
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 : 000429966

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

CEGAH OBESITAS GUNA CEGAH HIPERTENSI

Makan Berlebihan



Aktivitas Fisik ↓



UKUR



Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Lingkar Pinggang (LP)

Klasifikasi IMT	Nilai IMT (kg/m ²)
Berat badan normal	18,5 – 22,9
<i>Overweight</i>	23 – 24,9
Obesitas derajat 1	25 – 29,9
Obesitas derajat 2	≥30

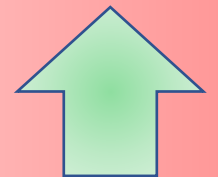
	Nilai Normal LP
Laki-laki	<90 cm
Perempuan	<80 cm

Berisiko
Menyebabkan

Diet Gizi Seimbang



LAKUKAN
PENCEGAHAN



HIPERTENSI

DAFTAR REFERENSI

1. Van Der Klaauw AA, Farooqi IS. The hunger genes: pathways to obesity. *Cell* 161. 2015: 119-32.
2. Wang M, Tan Y, Shi Y, Wang X, Liao Z, Wei P. Diabetes and sarcopenic obesity: pathogenesis, diagnosis, and treatments. *Front Endocrinol*. 2020: 11(568).
3. Hall ME, Cohen JB, Ard JD, Egan BM, Hall JE, Lavie CJ, dll. Weight-loss strategies for prevention and treatment of hypertension. *Hypertension*. 2021. 78: e38-50.
4. World Health Organization. The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. Health Communications Australia. 2020.

Olahraga



Overweight / Obesitas