UNTAR
Universitas Tarumanagara

SURAT TUGAS
Nomor: 498-R/UNTAR/Pengabdian/II/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

IDAWATI KARJADIDJAJA, dr., M.S., Sp.GK.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Daya Tahan Tubuh Meningkat dengan Gizi Tepat di masa Pandemi
Mitra	:	Kanal you tube Hidup, Keuskupan Agung Jakarta
Periode	:	2/2021/11 September
URL Repository	:	

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

27 Februari 2022
Rektor

Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : ec2eca8345ee14b2d7ddd3b261f8a1d7

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

LAPORAN ABDIMAS MANDIRI

DOSEN FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Judul Abdimas : “Daya Tahan Tubuh Meningkat dengan Gizi Tepat di masa Pandemi”

Mitra : Kanal You tube Hidup, Keuskupan Agung Jakarta

Ketua Tim : Idawati Karjadidjaja, dr, MS, SpGK (10487001)

Saat Isoman, bagaimana mengatur gizi untuk penyembuhan cepat ?

Terpapar Covid-19, gizi yang bagaimana membantu mengembalikan daya tahan tubuh?

Bagaimana mengatur gizi setelah pulih dari Covid-19 apalagi jika disertai gejala Long Covid-19?

Masih banyak hal-hal lain tentang seputar bagaimana meningkatkan daya tahan tubuh dengan gizi tepat. Simak bahasan lengkapnya melalui episode :
.
“Daya Tahan Tubuh Meningkat dengan Gizi Tepat di masa Pandemi”
.
Semua akan dikupas tuntas dalam edisi Bincang Santai Live Humas KAJ bersama
.
dr. Idawati Karjadidjaja, M.S, Sp.GK

Temukan jawabannya dan gali lebih dalam melalui pertanyaan yang dapat disampaikan saat acara berlangsung melalui live chat.
.
Edisi ini dapat disaksikan secara live melalui
.
Kanal Youtube HIDUP TV, Komsos KAJ dan Goplay KAJ
.
🗓SABTU, 11 September 2021
⏰ 13.00 WIB
.
Link youtube HidupTV:
https://youtu.be/2igcCPLXUNc
.
Atau
.
http://bit.ly/bincangkaj25
.
Atau
.
Link Youtube dan Goplay Komsos KAJ:
.
https://KAJ.or.id/live
.

https://KAJ.or.id/goplay
.
#humaskaj #keuskupanagungjakarta #komsosparoki #komsoskaj #edukasikesehatan #pedulisehat #covid19 #bincangsantaihumaskaj #bersamasalingjaga
#protokolkesehatanketat
#janganlengah
#lawancovid19
#killcovid19
#prokes5m
#kitabisabantusesama
#gayahidupsehat

1. PENDAHULUAN

Bagi penderita Covid 19 yang ringan, tanpa ko morbid, akan isolasi mandiri di rumah. Seringkali, keluarga yang harus menyediakan makanan bingung mengenai makanan bagaimana yang harus disajikan.

Bahkan kerabat dan tetangga memberikan makanan yang kurang cocok untuk proses penyembuhan.

Pada acara bincang, bincang santai dibahas pola makan yang mensuport immunitas dan penyembuhan dari penyakit covid 19

Target Abdimas: Pemirsa kanal Hidup Keuskupan Agung Jakarta

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan PKM dilakukan dengan cara wawancara dengan Humas Keuskupan Agung Jakarta

3. HASIL KEGIATAN

Pada tanggal 11 September 2021 pk 13.00 – 14.30 PKM dilaksanakan. Dibuka oleh 217 pemirsa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Ada beberapa pertanyaan melalui chat dan dijawab langsung selama acara

5. DAFTAR PUSTAKA

1. Aman F, Masood S. How Nutrition can help to fight against COVID-19 Pandemic. Pak J Med Sci. 2020;36(COVID19-S4):COVID19-S121-S123.doi:https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19S4.2776

2. Khayyatzadeh SS. Nutrition and Infection with COVID-19. J Nutr Food Security. 2020;5(2):93-96.

3. Calder PC. Nutrition, immunity and COVID-19. BMJ Nutrition, Prevention & Health 2020;0. doi:10.1136/ bmjnph-2020-000085

HUMAS KEUSKUPAN AGUNG JAKARTA

Kepada Yth ,

Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp.KJ

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Tarumanagara

Di tempat

Dengan Hormat,

Bersama surat ini, kami dari Humas Keuskupan Agung Jakarta bermaksud mengundang **dr. Idawati Karjadidjaja, M.S., Sp.GK** untuk menjadi nara sumber acara Live Humas Keuskupan Agung Jakarta melalui Bincang Santai yang disiarkan melalui Kanal Youtube Hidup TV dan Komsos KAJ setiap 2 minggu sekali. Dan Undangan kali ini untuk menjadi nara sumber pada edisi ke-25 yang akan dilaksanakan dan disiarkan pada Sabtu, 11 September 2021, Pk. 13.00 – 14.30.

Terima kasih kami ucapkan atas bantuan dan pelayanan dokter. Tuhan memberkati.

Jakarta, 10 September 2021.

Hormat kami,

Susyana Suwadie

Humas Keuskupan Agung Jakarta

Undangan

Saat Isoman, bagaimana mengatur gizi untuk penyembuhan cepat ?

Terpapar Covid-19, gizi yang bagaimana membantu mengembalikan daya tahan tubuh?

Bagaimana mengatur gizi setelah pulih dari Covid-19 apalagi jika disertai gejala Long Covid-19?

Masih banyak hal-hal lain tentang seputar bagaimana meningkatkan daya tahan tubuh dengan gizi tepat. Simak bahasan lengkapnya melalui episode :
.
“Daya Tahan Tubuh Meningkat dengan Gizi Tepat di masa Pandemi”
.
Semua akan dikupas tuntas dalam edisi Bincang Santai Live Humas KAJ bersama
.
dr. Idawati Karjadidjaja, M.S, Sp.GK

Temukan jawabannya dan gali lebih dalam melalui pertanyaan yang dapat disampaikan saat acara berlangsung melalui live chat.
.
Edisi ini dapat disaksikan secara live melalui
.
Kanal Youtube HIDUP TV, Komsos KAJ dan Goplay KAJ
.
🗓SABTU, 11 September 2021
⏰ 13.00 WIB
.
Link youtube HidupTV:
https://youtu.be/2igcCPLXUNc
.
Atau
.
http://bit.ly/bincangkaj25
.
Atau
.
Link Youtube dan Goplay Komsos KAJ:
.
https://KAJ.or.id/live
.
https://KAJ.or.id/goplay
.
#humaskaj #keuskupanagungjakarta #komsosparoki #komsoskaj #edukasikesehatan #pedulisehat #covid19 #bincangsantaihumaskaj #bersamasalingjaga
#protokolkesehatanketat
#janganlengah
#lawancovid19
#killcovid19
#prokes5m
#kitabisabantusesama
#gayahidupsehat

Dengan Gizi tepat, daya tahan tubuh meningkat di masa pandemi

217 views · 5 months ago

Like Dislike Share Download Save

KOMSOS KAJ
9.37K subscribers

SUBSCRIBED

Description

Dengan Gizi tepat, daya tahan tubuh meningkat di masa pandemi

KOMSOS KAJ

N/A	217	Sep 11
Likes	Views	2021