

SURAT TUGAS

Nomor: 83-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/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 : : Pola Makan Sehat untuk mencegah dan memperbaiki Penyakit Komorbid
Mitra : Wilayah Maria - Paroki st Yakobus, Kelapa Gading Jakarta Utara
Periode : Semester genap 2021-2022
URL Repository :

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

15 Agustus 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : d350552dc904473729e69bdf379f86a1

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

LAPORAN ABDIMAS MANDIRI
DOSEN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA

26 Juli 2022

Judul Abdimas : Pola Makan Sehat untuk mencegah dan memperbaiki Penyakit Komorbid

Mitra : Wilayah Maria, Paroki Santo Yakobus, Jakarta

Ditujukan kepada Bapak dan ibu di Wilayah Maria, Paroki Santo Yakobus, Jakarta

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

	Wil Maria mempersembahkan : Webinar ZOOM : Pola Makan Sehat untuk mencegah dan memperbaiki Penyakit Komorbid Hari/tanggal : Selasa/26-Juli-2021 Waktu : Pukul 19.30 Join Zoom Meeting https://us02web.zoom.us/j/84899077757? pwd=VFJlakdRSHptTXc1ZFFiTTFabXI5QT09 Meeting ID: 848 9907 7757 Passcode: 867433 10:29 PM
--	---

1. PENDAHULUAN

Pada saat Pandemi Covid 19 sejak tahun 2019 sampai 2021 , yang ditakutkan adalah bila mengenai orang yang juga menderita beberapa penyakit yaitu tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kencing manis serta obesitas .

Penyakit ko-morbid tersebut sebenarnya bisa dicegah dan diperbaiki dengan cara makan yang benar.

Target Abdimas: Bapak dan ibu Anggota Wilayah Maria, Paroki Santo Yakobus, Jakarta

Permasalahan Mitra: Kurang disadari bahwa pola makan yang sehat dan benar bisa mengurangi risiko beberapa penyakit ko-morbid yang memperburuk seseorang bila terkena Covid

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan PKM dilakukan dengan cara Webinar menggunakan aplikasi Zoom.

3. HASIL KEGIATAN

Pada tanggal 22 Juli 2022 pk 19.00 – 22.00 kegiatan PKM dilaksanakan.

Webinar dihadiri 46 peserta yaitu bapak dan ibu

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Peserta cukup antusias dalam bertanya, sehingga webinar lebih lama dari waktu yang diberikan

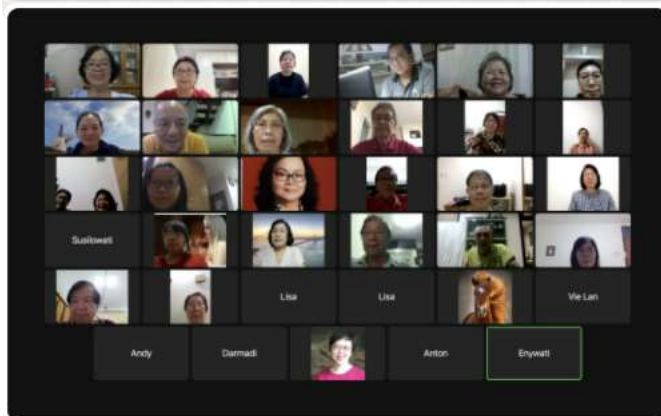
5. DAFTAR PUSTAKA

1. Kahan S, Overweight and obesity management strategies. *Am J Manag Care*. 2016 Jun;22(7 Suppl): s186-96.
2. M. Carey R, Muntner P, B. Bosworth H, K. Whelton P. Prevention and Control of Hypertension. *Journal of the American College of Cardiology*. 2018;72(11):1278–1293. Available from: <https://www.jacc.org/doi/abs/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
3. Grundy SM, Stone NJ, Bailey AL, et al. 2018 AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APhA/ASPC/NLA/PCNA Guideline on the Management of Blood Cholesterol: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*. 2019;139(25):e1082-e1143. [PMID:30586774]
4. American Diabetes Association. Foundations of care and comprehensive medical evaluation. *Diabetes Care*. 2016;39(suppl 1):S26 (Table 3.3).



jam 19.34

3:52 PM



jam 22.03

3:53 PM

