



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157. <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

SURAT TUGAS

Nomor: 1132 /F.03.08/2022

Bismillaahirrahmaanirrahiim,

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (FIKES UHAMKA) memberi tugas kepada:

Nama : **Helda Khusun, STP., M.Sc., Ph. D**

Tugas : Menjadi Narasumber Seminar Nasional Nutrizone Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor

Hari/Tanggal : Sabtu, 26 Maret 2022

Waktu : Pukul 08.00 WIB - Selesai

Tempat : Zoom Cloud Meeting

Catatan : satu minggu setelah pelaksanaan agar segera memberikan laporan kegiatan & keuangannya secara tertulis kepada pimpinan, dengan mengacu kepada format terlampir.

Demikian surat tugas ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan agar dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah SWT.

Jakarta, 22 Sya'ban 1443 H
25 Maret 2022 M

Dekan,



Ony Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403

Tembusan Yth. :

1. Wakil Dekan II
2. KTU. Up. Kasubag. Keuangan

Ngawi, 25 Maret 2022
23 Sya'ban 1443

Nomor : 205/UNIDA/FIKES-j/VIII/1443
Perihal : **Permohonan Narasumber**
Lampiran : 1 (satu)

Yang terhormat
Ony Linda, SKM., M.Kes.
Dekan FIKes UHAMKA
Jl Limau no 2, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan
di-
tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Seminar Nasional Nutrizone Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor, maka kami memohon narasumber dari dosen/pengajar UHAMKA atas nama **Helda Khusun, Ph.D.** dengan tema "*Emotional Eating in Adolescent*" pada kegiatan tersebut via daring (online), yang insyaAllah akan dilaksanakan pada:

Tanggal : Sabtu, 26 Maret 2022
Waktu : 08.00 – Selesai
Acara : Seminar Nutrizone
Tema seminar : *Sedentary Lifestyle on Obesity and Mental Health in Adolescent*

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kehadirannya kami haturkan terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Darussalam Gontor



apt. Amal Fadholah, S.Si, M.Si.
NIP 150479

TERM OF REFERENCES
WEBINAR NUTRIZONE
THE IMPACT OF SEDENTARY LIFESTYLE ON OBESITY
AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENT
26 MARET 2022



PENYELENGGARA:

Universitas Darussalam Gontor

Term of References
WEBINAR NUTRIZONE
“The Impact of Sedentary Lifestyle on Obesity and Mental Health in Adolescent”
26 Maret 2022

LATAR BELAKANG

Universitas Darussalam Gontor merupakan salah satu Universitas di Indonesia yang berbasis pesantren dan mengedepankan nilai-nilai keislaman. Penyelenggaraan program pendidikan di bidang kesehatan merupakan salah satu implementasi kemandirian Universitas Darussalam Gontor untuk mewujudkan salah satu motto yayasan yang berbunyi “Berbadan Sehat”. Program Studi Ilmu Gizi merupakan salah satu program studi yang berdiri di atas Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor yang memiliki cita-cita dan harapan dapat mencetak kader-kader penerus bangsa yang dapat berperan aktif dalam meningkatkan kualitas kesehatan bangsa Indonesia khususnya dan kesehatan dunia umumnya, maka diadakanlah acara rutin tahunan, dan pada Nutrizone tahun ini kami mengangkat tema “*The Impact of Sedentary Lifestyle on Obesity and Mental Health in Adolescent*”.

Tema tersebut diangkat berdasarkan perhatian kami terkait permasalahan kesehatan yang disebabkan oleh pola hidup yang kurang sehat. Pada era modern seperti sekarang ini segala bentuk kegiatan sehari-hari menjadi lebih mudah dan instan sehingga mengurangi kegiatan aktifitas fisik. Pola hidup seperti ini yang disebut dengan pola hidup sedentari atau “*Sedentary Lifestyle*”, bentuk kegiatan yang dilakukan tanpa adanya kegiatan fisik membuat tingkat resiko terserang berbagai penyakit lebih tinggi seperti kesehatan mental, obesitas, diabetes, kardiovaskular, dan lain-lain. Penyakit-penyakit tersebut memiliki resiko tingkat kematian yang tinggi serta menurunkan produktifitas masyarakat yang disebabkan pola hidup yang kurang sehat. Hal ini menjadi salah satu tantangan besar bagi masyarakat Indonesia untuk mewujudkan Indonesia sehat dan sejahtera.

TUJUAN

- a Memberikan pengetahuan dan wawasan terkait faktor-faktor penyebab obesitas
- b Memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai kesehatan mental pada remaja
- c Memberikan pemahaman terkait pola hidup sedentari dalam prespektif Islam

TEMA

“The Impact of Sedentary Lifestyle on Obesity and Mental Health in Adolescent”

PEMBICARA

1. Dr. Toto Sudargo, SKM., M.Kes
2. Helda Khusun, PhD
3. Dr. Sudikno, SKM., MKM

WAKTU DAN TEMPAT

Hari : Sabtu

Tanggal : 26 Maret 2022

Waktu : 08.00 – 12.00 PM

Tempat : Zoom

PESERTA

Mahasiswa/i Universitas Darusslam Gontor, Mahasiswa/i D3, D4/S1, S2 dan S3 di seluruh Indonesia serta masyarakat umum.

SUSUNAN ACARA

No	Waktu	Kegiatan
1	07:30 – 08:00	Registrasi Peserta
2	08:00 – 08:10	Pembukaan Oleh MC
3	08:10 – 08:15	Qiro’atul Qur’an
4	08:15 – 08:25	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Hymne Oh Pondok
5	08:25 – 08:45	Sambutan Rektor UNIDA Gontor dan Direktur SEAMEO RECFON dilanjutkan dengan Penandatanganan Dokumen MoU UNIDA Gontor dan Seameo Recfron
6	08:45 – 08:50	Pengenalan Moderator
7	08:50 – 09:20	<i>Subtheme: Secondary Life Style of Obesity</i> <i>Speaker : Dr. Toto Sudargo, SKM., M.Kes</i>
8	09:20 – 09:50	<i>Subtheme: Emotional Eating in Adolescent</i> <i>Speaker : Helda Khusun, PhD</i>
9	09:50 – 10:20	<i>Subtheme: Eating Disorder in Adolescent</i> <i>Speaker : Dr. Sudikno, SKM., MKM</i>
10	10:20 – 11:50	QnA (Sesi Tanya Jawab)
11	11:50 – 12:00	Pemberian Sertifikat untuk pembicara
12	12:00 – 12:05	Penutup

