

WEBINAR NASIONAL PERTEMUAN ILMIAH TAHUNAN PDSKO

2020

Jakarta, November 3th – 10th, 2020

**Perhimpunan Dokter spesialis
kedokteran olahraga
2020**

JUDUL PROSIDING
“Webinar Nasional Pertemuan Ilmiah Tahunan PDSKO 2020”

TEMA
“Sports Medicine Challenges in COVID-19 Pandemic”

Editor

Leny Pintowari
Nani Cahyani– Rika Haryono
M. Ikhwan Zein – Michael Triangto
Grace Tumbelaka – Donny Kurniawan

Reviewer

Donny Kurniawan

© Hak Pengarang dan Penerbit Dilindungi Undang-Undang.

Diterbitkan pertama kali oleh:

PENERBIT PDSKO
PERHIMPUNAN DOKTER
SPECIALIS KEDOKTERAN
OLAHRAGA

Jl. Pluit Raya No. 2, Gedung Damianus It.3.
Jakarta 14440 – Indonesia
0811-192-594

KONTRIBUTOR

Prof. Johannes Tol, Ph.D
Dr. M. Ikhwan Zein, Sp.K.O
Dr. Michael Triangto, Sp.K.O
DR. Dr. Rika Haryono, Sp.K.O
Dr. Grace Tumbelaka, Sp.K.O
Dr. Sri Nilawati, Sp.K.O
Dr. Donny Kurniawan, Sp.K.O
Dr. Elsyse, Sp.K.O
Dr. Anthony, Sp.K.O
Dr. Anita Suryani, Sp.K.O
Dr. Wawan Budisusilo , Sp.K.O

STEERING COMMITTEE

Dr. Ade Tobing, Sp.K.O
Dr. A. Andi Kurniawan, Sp.K.O
DR. Dr. Nani Cahyani, Sp.K.O
Dr. Nawanto Agung Prastowo, Sp.K.O
Dr. Putra Rizki , Sp.K.O
Dr. Andhika Raspati, Sp.K.O
Dr. Nanang Tri Wahyudi, Sp. K.O
Dr. Daeng M Faqih, S.H, M.H
Dr. Leny Pintowari ,Sp.K.O

ORGANIZER PIT PDSKO 2020

Penanggung Jawab

Dr. Leny Pintowari, Sp.K.O

Penasehat

DR. Dr. Nani Cahyani, Sp.K.O

DR. Dr. Rika Haryono, Sp.K.O

Panitia Pelaksana

Ketua Panitia

Dr. A. Andi Kurniawan, Sp.K.O

Sekretaris 1

Dr. Albertus Quarino, Sp.K.O

Sekretaris 2

Dr. Monica, Sp.K.O

Bendahara 1

Dr. Veranika Darmidy , Sp.K.O

Bendahara 2

Dr. Finna Augustina, Sp.K.O

Anggota

Dr. Michael Triangto, Sp.K.O

Dr. Sri Nilawati, Sp.K.O

Dr. Eny Riangwati, Sp.K.O

Dr. Susiana Candrawati, Sp.K.O

Dr. Zaini Khadafi Saragih, Sp.K.O

Dr. M. Ikhwan Zein, Sp.K.O

Dr. Angelica Anggunadi, Sp.K.O

Dr. Wawan Budisusilo , Sp.K.O

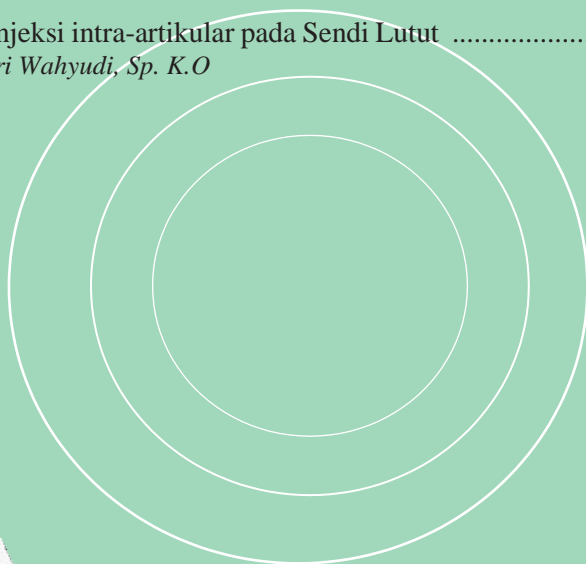
Dr. Anita Suryani, Sp.K.O

CONTENTS

KONTRIBUTOR	iii
SAMBUTAN KETUA PANITIA PIT PDSKO 2020	viii
<i>Dr. Andi Kurniawan, Sp.K.O</i>	
SAMBUTAN KETUA PDSKO	x
<i>Dr Leny Pintowari ,Sp.K.O</i>	
SAMBUTAN KETUA IDI	xiii
<i>Dr. Daeng M Faqih, SH, MH</i>	
ABSTRACT	
Current Evidence on acute hamstring Injury Management and Prevention	1
<i>Prof. Dr. Hans Tol</i>	
Football Medicine : Injuries in Youth Players	2
<i>Dr. M. Ikhwan Zein, Sp.K.O</i>	
Obesity is the next problems after Covid-19 pandemic : How To Deal with it?	3
<i>Dr. Michael Triangto, Sp.K.O</i>	
Exercise Immunity in Covid-19 Pandemic: Whats New?	5
<i>DR. Dr. Rika Haryono, Sp.K.O</i>	
Impact of Covid-19 and Physical Inactivity on cardiovascular system: The Role of Excercise in Cardiovascular Disease and Hypertension	7
<i>Dr. Grace Tumbelaka, Sp.K.O</i>	
The Importance of Health Related Fitness : How Long does it take to lose fitness capacity during Detraining?	9
<i>Dr. Sri Nilawati, Sp.K.O</i>	

Returning to sport during the Covid-19 Pandemic: The Role of Team Physician	11
<i>Dr. Donny Kurniawan, Sp.K.O</i>	
The Relationship Between Exercise Perception and Exercise Behaviour in Type 2 Diabetes Mellitus Patients Participated in Aerobic Exercise at Puskesmas Kecamatan Menteng	13
<i>Dr. Elsy, Sp.K.O</i>	
Dengan cedera ekstremitas bawah pada atlet pusat pelatihan olahraga pelajar	15
<i>Dr. Anthony, Sp.K.O</i>	
Epidemiology of Acute and Overuse Injuries Among Indonesian Volleyball National Team Athletes	17
<i>Dr. Anita Suryani, Sp.K.O</i>	
Physical Activity to Present COVID-19 Impact on Elderly	19
<i>Dr. Wawan Budisusilo, Sp.K.O</i>	
The Effectivity of Virtual Osteoporosis Excercise During COVID-19 Pandemic	21
<i>Dr. Ade Tobing, Sp.K.O</i>	
Excercise and Osteoarthritis: Excercise for Prevention and Treatment of Knee OA	24
<i>Dr. Andi Kurniawan, Sp.K.O</i>	
Aspek Etika dan Medikolegal dari Profesi Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga	28
<i>DR. Dr. Nani Cahyani, Sp.K.O</i>	
Resertifikasi P2KB Kedokteran Olahraga	31
<i>Dr. Nawanto Agungi, Sp.K.O</i>	
Cardiovascular Remodelling by EGC In Indonesian Student-athletes: Sport Discipline Factor	32
<i>Dr. Putra Rizki, Sp.K.O</i>	

Sweat Rate of Trained recreational Runners When Running for One Hour In Jakarta	33
<i>Dr. Andhika Raspati, Sp.K.O</i>	
Workshop : Scoliosis Exercise Management	36
<i>DR. Dr. Rika Haryono, Sp.K.O</i>	
Workshop : Injeksi intra-artikular pada Sendi Lutut	38
<i>Dr. Nanang Tri Wahyudi, Sp. K.O</i>	





**dr. Antonius Andi
Kurniawan, Sp.K.O**

**SAMBUTAN
KETUA PANITIA PERTEMUAN
ILMIAH TAHUNAN PDSKO
TAHUN 2020**

Jakarta, 3 November 2020

*Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh,
Salam sejahtera untuk kita semua,
Om swastiastu,
Namobudaya,
Salam Kebajikan.*

Yang saya hormati,

- Ketua Umum PB IDI : Dr. Daeng M Faqih, SH, MH
- Ketua Dewan Pertimbangan Anggota PDSKO: DR. Dr. Nani Cahyani, Sp.K.O
- Ketua Kolegium Kedokteran Olahraga: DR. Dr. Rika Haryono, Sp.K.O
- Ketua PDSKO : Dr. Leny Pintowari, Sp.K.O.
- Ketua Program Studi Ilmu Kedokteran Olahraga FKUI: Dr. Nora Sutarina, Sp.K.O
- Our guest speaker from Amsterdam : Prof. Johannes Tol, PhD
- Pihak sponsor yang sudah mendukung acara PIT PDSKO :
 1. PT. BTL Indonesia
 2. PT. Pyridam Farma
 3. PT. Abbott Products Indonesia
 4. PT. Kumala Kencana Cipta
- Senior dan sejawat anggota PDSKO, PPDS Ilmu Kedokteran Olahraga FKUI
- Serta semua dokter peserta Webinar PIT PDSKO 2020 yang berbahagia.

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji syukur kehadirat Tuhan YME atas berkat rahmat dan karunia-Nya, atas terselenggaranya “Pertemuan Ilmiah Tahunan PDSKO Tahun 2020” yang diselenggarakan oleh PDSKO melalui platform Docquity.

PIT PDSKO tahun 2020 ini bertemakan **“Sports Medicine Challenges in COVID-19 Pandemic”**. Tema di atas dipilih karena tantangan layanan kesehatan di Era pandemic Covid-19 ini terutama di bidang kedokteran olahraga sangatlah besar dimana peran *“exercise”* atau Latihan Fisik sangat penting dalam hal meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah berkembangnya penyakit kronis yang bisa di timbulkan akibat kurangnya aktifitas fisik akibat karantina / bekerja dari rumah /program PSBB yang dilaksanakan olah pemerintah.

Selain itu layanan kedokteran olahraga juga dilaksanakan di lingkungan olahraga prestasi dimana tantangan di bidang layanan kesehatannya juga cukup besar yaitu bagaimana memastikan protocol Kesehatan yang tepat di lingkungan olahraga prestasi untuk mencegah risiko penularan virus covid-19 dan memperhatikan risiko cedera setelah periode karantina atau Latihan mandiri.

Akhir kata, saya ucapkan terimakasih tak terhingga kepada semua pihak yang terlihat membantu jalannya PIT PDSKO 2020. Kepada rekan sejawat, terimakasih telah mengikuti PIT PDSKO 2020 melalui platform Docquirty, semoga manfaat dan memperluas pengetahuan sejawat dalam pengelolaan aktivitas dan latihan fisik secara baik dan benar.

Terima kasih. Dan salam olahraga

“Stay safe, stay healthy & stay fit”

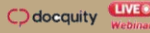
Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Om santi santi santi om.



Ketua Panitia PIT PDSKO 2020

dr. Antonius Andi Kurniawan, Sp.K.O



Dr. Leny Pintowari, Sp.K.O.

**SAMBUTAN
KETUA UMUM PERHIMPUNAN
DOKTER SPESIALIS
KEDOKTERAN OLAHRAGA
(PDSKO)**

**PADA ACARA PERTEMUAN
ILMIAH TAHUNAN PDSKO
TAHUN 2020**

Jakarta, 3 November 2020

*Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh,
Selamat siang dan salam sejahtera untuk kita semua,
Om swastiastu.*

Yang terhormat,

- Ketua Umum PB IDI : Dr. Daeng M Faqih, SH, MH

Yang saya hormati,

- Ketua Dewan Pertimbangan Anggota PDSKO: DR. Dr. Nani Cahyani, Sp.K.O
- Ketua Kolegium Kedokteran Olahraga: DR. Dr. Rika Haryono, Sp.K.O
- Ketua Program Studi Ilmu Kedokteran Olahraga FKUI: Dr. Nora Sutarina, Sp.K.O
- Our guest speaker from Amsterdam : Prof. Johannes Tol, PhD & para narasumber
 - **Pimpinan atau yang mewakili:**
 - **PT. BTL Indonesia**
 - **PT. Pyridam Farma**
 - **PT. Abbott Products Indonesia**
 - **PT. Kumala Kencana Cipta**
- Senior dan sejawat anggota PDSKO, PPDS Ilmu Kedokteran Olahraga FKUI
- Serta semua dokter peserta Webinar PIT PDSKO 2020 yang berbahagia.

Pertemuan Ilmiah Tahunan (PIT) - 2020

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga

Pertama-tama marilah kita panjatkan puji syukur kehadirat Tuhan YME atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kita dapat hadir pada “Pertemuan Ilmiah Tahunan PDSKO Tahun 2020” yang diselenggarakan oleh PDSKO bekerja sama dengan platform Docquity serta dukungan dari seluruh sponsor terkait, dalam keadaan sehat dan bugar.

Sejawat yang saya hormati,

Pertemuan Ilmiah Tahunan PDSKO tahun 2020 ini bertemakan “***Sports Medicine Challenges in COVID-19 Pandemic***” berfokus pada dampak dari COVID-19 serta adaptasi di era kenormalan baru terhadap masalah kesehatan dan perilaku berolahraga di masyarakat.

Dalam konteks *Exercise is Medicine*, selain tatalaksana penyakit dengan latihan fisik dibahas juga tentang manfaat berolahraga dalam meningkatkan imunitas tubuh untuk mencegah infeksi COVID-19.

Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga juga berperan sebagai dokter tim dalam mempersiapkan atletnya untuk kembali berpartisipasi dalam kompetisi olahraga setelah pandemi, termasukantisipasi terhadap timbulnya Cedera Olahraga (*Sports Injury*).

Evidence terbaru dan penanganan cedera olahraganya akan dibahas oleh *guest speaker* kita dari Amsterdam yaitu Prof. Johannes Tol, PhD. ***Thank you very much for your participation in our Annual Scientific Meeting of Indonesian Sports Medicine Association. Hopefully, we can share a lot of information and also can work together in the future.***

Sebagai akhir kata, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada **Ketua Umum PB IDI** yang berkenan memberikan Sambutan dan mohon dapatnya untuk membuka acara “PIT PDSKO 2020” secara resmi. Juga saya ucapkan terima kasih kepada Sejawat yang telah meluangkan waktunya untuk hadir di pertemuan ini, serta kepada para Narasumber, Sponsor, Docquity dan Panitia yang telah bekerja keras untuk terselenggaranya pertemuan ini.



Abbott

Selamat mengikuti pertemuan ini dan semoga materi yang disampaikan para narasumber dapat memperkaya wawasan sejawat serta bermanfaat bagi pelayanan kesehatan dan kedokteran olahraga.

Terima kasih.

“Stay safe, stay healthy & stay fit”

Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Om santi santi santi om.

Ketua Umum PDSKO



Dr. Leny Pintowari, Sp.K.O.



Dr. Daeng M Faqih, SH, MH

**SAMBUTAN
KETUA UMUM PENGURUS
BESAR IKATAN DOKTER
INDONESIA**

**PADA ACARA PERTEMUAN ILMIAH
TAHUNAN PDSKO TAHUN 2020**

Jakarta, 3 November 2020

*Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh,
Selamat siang dan salam sejahtera untuk kita semua,*

Yang saya hormati,

Ketua Umum Pengurus Pusat Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga Dr. Leny Pintowari, Sp.K.O, seluruh jajaran pengurus pusat maupun pengurus cabang serta semua kawan-kawan dokter Spesialis Kedokteran Olahraga yang berpartisipasi dalam acara PIT PDSKO tahun 2020 ini.

Senang sekali dengan adanya PIT PDSKO ini yang merupakan acara penambahan ilmu, juga ada alih teknologinya karena nanti akan ada Lecture dari Belanda. Mudah-mudahan ini dapat menambah gairah, kompetensi dan keahlian kawan-kawan untuk mengejar ilmu baru dan juga menambah eksistensi dari Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga di Indonesia. Hal ini perlu terus digaungkan karena dengan perkembangan masyarakat sekarang dengan tingkat pengetahuannya yang semakin tinggi otomatis akan meningkatkan perhatian mereka terhadap kesehatan. Dokter yang diharapkan oleh masyarakat itu adalah dokter yang baik, dokter yang memiliki jiwa pengabdian dan perhatian betul kepada pasiennya dan tentunya masyarakat pasti akan mencari atau merindukan kehadiran dokter yang profesional dan handal dalam segi keilmuan, profesionalisme, serta keahlian.

Kompetensi dokter Spesialis Kedokteran Olahraga perlu kita gaungkan bersama, karena dengan semakin majunya ilmu kedokteran dan ditengarai banyaknya transmisi kasus-kasus dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Faktor yang paling banyak didengung-dengungkan oleh WHO dan pakar-pakar kesehatan adalah faktor gizi dan aktivitas fisik. Asupan gizi dan aktivitas fisik ini menjadi faktor penentu utama tidak timbulnya penyakit-penyakit yang berkaitan dengan gaya hidup yang disebut penyakit tidak menular. Oleh karena itu aktivitas fisik yang dimaksud harus dieksplorasi secara baik, karena saya yakin kalau dieksplorasi maka keahlian dan kompetensi Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga itu akan menjadi strategis, terutama di tengah Pandemi COVID-19 ini bagaimana mempertahankan imunitas dan kebugaran tubuh. Jangan sampai informasi tersebut disampaikan oleh pihak yang lain, harus dari kawan-kawan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga.

Yang kedua, saya yakin kawan-kawan kedokteran olahraga sering mendampingi atlet dengan mendesain program latihan yang baik sesuai dengan dosisnya sehingga bermanfaat untuk mengoptimalkan akumulasi energi dalam tubuhnya untuk lebih handal lagi. Saya sangat bergembira dengan munculnya istilah *Exercise Is Medicine*. Ini merupakan perkembangan yang sangat baik di dunia Kedokteran Olahraga, karena yang dilihat selama ini kedokteran olahraga hanya mendampingi prestasi atlet. Tetapi rupanya dengan adanya *Exercise Is Medicine* maka semestinya di dunia kedokteran ada pelayanan yang lebih komprehensif bukan hanya pelayanan medikamentosa yang diutamakan tapi tatalaksana lainnya yang bisa merawat pasien kemudian mempercepat pemulihan pasien. Dulu waktu saya kuliah, sekitar 20 tahun yang lalu sering disebutkan dalam status pasien diet TKTP dan melakukan aktivitas fisik atau olahraga, tetapi selama ini tidak pernah didefinisikan secara baik. Dengan munculnya *Exercise is Medicine* maka ada terapi olahraga untuk penyakit penyakit tertentu. Hal ini perlu kita dorong, kalau perlu nanti kita bersama-sama kawan-kawan semua diskusi dengan Kemenkes dan juga dengan pihak BPJS bahwa ada terapi untuk

melengkapi terapi medikamentosa supaya komprehensif. Dengan dilakukan secara komprehensif maka penanganan pasien akan lebih sempurna, lebih paripurna, dan tentunya ini yang menarik bagi BPJS karena terapi dengan exercise akan lebih aman dan lebih hemat. Kenapa lebih aman karena tidak memakai bahan-bahan kimiawi, kenapa lebih hemat karena tidak perlu memberikan obat tapi cukup melakukan gerakan-gerakan teratur yang di desain secara baik sesuai dosis dan bentuk latihannya.

Tentunya profesionalisme kawan-kawan khususnya kedokteran olahraga memang harus dipompa dengan sebuah regulasi dengan sebuah sistem pelayanan yang terjamin. Kalau diberi kesempatan untuk melakukan pelayanan dengan regulasi tertulis baik di Permenkes maupun di aturan BPJS pasti pengembangan diri Spesialis Kedokteran Olahraga akan menjadi lebih baik. Yang ketiga, memang perlu ditopang oleh sistem pembiayaan yang terjamin, jangan sampai kawan-kawan sudah bekerja tidak dihitung karena termasuk kelompok Spesialis kecil merujuk istilah karena jumlah anggotanya masih sedikit. Hal ini perlu kita perjuangkan.

Dan selanjutnya mengenai peningkatan keahlian dan kompetensi serta alih teknologi kedokteran olahraga ini sekolahnya masih di UI ya? Cobalah nanti kolegium melihat beberapa center apakah sudah bisa mengembangkan kedokteran olahraga secara baik, dan untuk kegiatan-kegiatan P2KB sekarang ini karena sudah bisa dengan virtual tolong diperbanyak. Dalam menghadapi era wisata medis, Kedokteran Olahraga adalah salah satu yang dalam bahasa marketing yang bisa dijual, bisa disampaikan informasi ke khalayak bahwa di Indonesia ini ada wisata medis dalam bentuknya *sport health tourism*.

Terakhir barangkali karena sekarang banyak sekali tuntutan dari masyarakat meskipun kedokteran olahraga relatif aman, tetapi harus tetap hati-hati. Kita patuhi apa profesionalisme kita dan kita patuhi standar operasional prosedur yang sudah ada, dan kita jaga betul *patient safety*. Karena kalau kita tidak waspada maka gampang sekali di pelayanan terjadi kejadian yang tidak diinginkan karena pasien merasa dirugikan, kalau ini terjadi maka pasti

pasien akan melakukan tuntutan-tuntutan. Sekali lagi penting untuk kita perhatikan karena biasanya dari kasus-kasus *patient safety* yang menjadi dasar utama dari laporan kasus pasien. Pasien memiliki rasa tidak aman dan merasa mendapatkan kerugian dari pelayanan yang diberikan oleh dokter . Mungkin itu harapan saya, dan saya buka PIT PDSKO tahun 2020 ini secara resmi pada hari Selasa tanggal 3 November 2020, semoga berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat, serta PDSKO semakin jaya dan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga juga semakin jaya.

Terima kasih

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

KETUA UMUM PB IDI



Dr. Daeng M Faqih, SH, MH

RUNDOWN PIT PDSKO 2020

3 November 2020		Sports Injuries	
No.	Waktu	Narasumber	Topik
1	13.59- 14.00	Combreak Video Abbott 1 menit	
2	14.00-14.05	Moderator : Dr. Angelica Anggunadi, Sp.K.O	Salam Pembukaan
3	14.05 - 14.07	Lagu Indonesia Raya --> Moderator mempersilahkan Ketum PDSKO	
4	14.07-14.12	Ketua Umum PDSKO (Dr. Leny Pintowari, Sp.K.O)	Sambutan
5	14.12 - 14.14	Moderator mempersilahkan Ketum PB IDI	
6	14.14-14.24	Ketua Umum PB IDI (dr. Daeng M Faqih, S.H, M.H)	Sambutan dan Pembukaan PIT PDSKO 2020
7	14.24 - 14.25	Pembacaan Doa (Oleh : di pimpin oleh Moderator)--> menundukan kepala	
8	14.25-14.30	Moderator : Dr. Angelica Anggunadi, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
9	14.30-15.00	Prof. Dr. Hans Tol	Current Evidence on Acute Hamstring Injury Management and Prevention
10	15.00 - 15.15	Q&A (Diskusi) & Closing Statement	
11	15.15 - 15.16	Combreak Video BTL 1 menit	
12	15.16-15.20	Moderator : Dr. Angelica Anggunadi, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
13	15.20-15.50	Dr. M. Ikhwan Zein, Sp,K.O	Football Medicine: Injuries in Youth Players
14	15.51-16.01	Q&A (Diskusi)	
15	16.01 - 16.02	Combreak Video Pyridam Farma 1 menit	
16	6.02 - 16.05	Closing statement by Speaker & Closing by Moderator	

4 November 2020		<i>Exercise is Medicine</i>	
No.	Waktu	Narasumber	Topik
1	13.59 - 14.00	Combreak Video Pyridam Farma 1 menit	
2	14.00-14.05	Moderator : Dr. Monica, Sp.K.O	Salam Pembukaan +perkenalam pembicara
3	14.05-14.30	Dr. Michael Triangto, Sp.K.O	Obesity is the next problems after covid-19 pandemic : How to deal with it?
4	14.31-14.35	Moderator : Dr. Monica, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
5	14.35-15.00	DR. Dr. Rika Haryono, Sp.K.O	Exercise Immunity in Covid-19 Pandemic : What's new?
6	15.00-15.05	Moderator : Dr. Monica, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
7	15.05-15.35	Dr. Grace Tumbelaka, Sp.K.O	Impact of Covid-19 and Physical Inactivity on Cardiovascular system : the role of exercise in Cardiovascular Disease and Hypertension
8	15.35 - 15.36	Combreak Video Abbott 1 menit	
9	15.36-15.55	Q&A (Diskusi)	
10	15.55 - 15.56	Combreak Video BTL 1 menit	
11	15.56 - 16.00	Closing statement by Speakers & Closing by Moderator	

5 November 2020		Seminar and Free Paper	
No.	Waktu	Narasumber	Topik
1	13.59 - 14.00	Combreak Video BTL 1 menit	
2	14.00-14.05	Moderator : Dr. Veranika Darmidy, Sp.K.O	Salam Pembukaan + perkenalan pembicara
3	14.05-14.25	Dr. Sri Nilawati, Sp.K.O	The Importance of Health Related Fitness: How long does it take to lose fitness capacity during Detraining?
4	14.26-14.30	Moderator : Dr. Veranika Darmidy, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
5	14.30-14.50	Dr. Donny Kurniawan, Sp.K.O	Returning to Sport during the Covid-19 Pandemic: The role of Team Physician
6	14.51 - 14.52	Combreak Video Abbott 1 menit	
7	14.50-15.10	Q&A (Diskusi) ---> closing statement by speakers & Moderator	
FREE PAPER			
8	15.10-15.15	Moderator : Dr. Susiana Candrawati, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
9	15.15-15.25	Pembicara 1 (dr. Elsy, Sp.K.O.)	The Relationship Between Exercise Perception and Exercise Behaviour in Type 2 Diabetes Mellitus Patients Participated in Aerobic Exercise at Puskesmas Kecamatan Menteng
10	15.25-15.35	Pembicara 2 (dr. Anthony, Sp. KO)	HUBUNGAN HASILFUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN DENGAN CEDERA EKSTREMITAS BAWAHPADA ATLET PUSAT PELATIHAN OLAHRAGA PELAJAR PROVINSI DKI
11	15.35-15.45	Pembicara 3 (dr. Anita Suryani, Sp.K.O)	Epidemiology of acute and overuse injuries among Indonesian volleyball national team athlete
12	15.45-15.55	Q&A (Diskusi)	
13	15.55 - 15.56	Combreak Video Pyridam Farma 1 menit	
14	15.56 - 16.00	Closing statement by Speakers & Closing by Moderator	

6 November 2020		Exercise is Medicine	
No.	Waktu	Narasumber	Topik
1	13.59 - 14.00	Combreak Video Abbott 1 menit	
2	14.00-14.05	Moderator : dr. Albertus Quarino, Sp.K.O	Salam Pembukaan + perkenalan pembicara
3	14.05-14.30	Dr. Wawan Budisusilo, Sp.K.O	Physical Activity to Prevent COVID-19 Impact on Elderly
4	14.31-14.35	Moderator : dr. Albertus Quarino, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
5	14.35-15.00	Dr. Ade Tobing, Sp.KO	<i>The Effectivity of Virtual Osteoporosis Exercise during Covid-19 Pandemic</i>
6	15.00-15.05	Moderator : dr. Albertus Quarino, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
7	15.05-15.35	Dr. Andi Kurniawan, Sp.K.O	Exercise and Osteoarthritis : Exercise for Prevention and Treatment of Knee OA
8	15.35 - 15.36	Combreak Video Pyridam Farma menit	
9	15.36-15.55	Q&A (Diskusi)	
10	15.55 - 15.56	Combreak Video BTL 1 menit	
11	15.56 - 16.00	Closing statement by Speakers --> Moderator mempersilahkan Ketua Panitia	
12	16.00 - 16.05	Ucapan terimakasih oleh Dr. Andi Kurniawan, Sp.K.O	
13	16.05 - 16.10	Closing by Moderator --> menyampaikan untuk mengisi post test	

<i>10 November 2020</i>		<i>ILMIAH KHUSUS PDSKO</i>	
No.	Waktu	Narasumber	Topik
1	13.59 - 14.00	Combreak Video BTL 1 menit	
2	14.00-14.05	Moderator : DR. Dr. Irfanuddin, Sp.K.O	Pembukaan + mempersilahkan dr.Leny untuk kata sambutan
3	14.05 - 14.10	Ketua Umum PDSKO (Dr. Leny Pintowari, Sp.K.O)	Sambutan & Pembukaan Internal PIT PDSKO 2020
4	14.10 - 14.12	Moderator : DR. Dr. Irfanuddin, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
5	14.12-14.37	DR. Dr. Nani Cahyani Sudarsono, Sp.K.O	Aspek Etika dan Medikolegal dari Profesi Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga
6	14.37-14.39	Moderator : DR. Dr. Irfanuddin, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
7	14.39-15.04	Dr. Nawanto Agung Prastowo, Sp.K.O	Sosialisasi Re-Sertifikasi Kompetensi
8	15.04-15.06	Moderator : DR. Dr. Irfanuddin, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
9	15.06-15.16	Free paper : Dr. Putra Rizki, Sp.K.O	Cardiovascular Remodeling by ECG in Indonesian Student-athletes: Sports Discipline Factor
10	15.16 - 15.18	Moderator : DR. Dr. Irfanuddin, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
11	15.18-15.28	Free paper : Dr. Andhika Raspati, Sp.K.O	Sweat Rate of Trained Recreational Runners when Running for One Hour in Jakarta
12	15.28 - 15.29	Combreak Video Abbott 1 menit	
13	15.29-16.04	Q&A (Diskusi) ---> closing statement by speakers & Moderator	
14	16.04 - 16.05	Combreak Video cara mendapatkan sertifikat - untuk masuk sesi kedua	
15	16.05-16.07	Moderator : dr. Zeth Boroh, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara
16	16.07-16.37	DR. Dr. Rika Haryono, Sp.K.O	Workshop: Scoliosis Exercise Management
17	16.37-16.39	Moderator : dr. Zeth Boroh, Sp.K.O	Perkenalan Pembicara

10 November 2020		ILMIAH KHUSUS PDSKO	
18	16.39-17.04	Dr. Nanang Tri Wahyudi, Sp.K.O	Workshop: Injeksi Intra-Artikuler
19	17.04 - 17.34	Diskusi (QnA)	
20	17.34 - 17.35	Combreak Video Pyridam Farma 1 menit	
21	17.35 - 17.40	Closing statement by Speakers --> moderator mempersilahkan Ketua Panitia	
22	17.40 - 17.45	Ucapan terimakasih oleh Dr. Andi Kurniawan, Sp.K.O	
23	17.45 - 17.47	Closing by Moderator	

SK PB IDI No.: 2209/PB/A.411/2020		Biaya Admmistrasi Rp. 5.600.000,-	
Keterangan	Nilai	Satuan	
Setiap Peserta Dokter	10	SKP IDI	
Setiap Pembicara/Pengajar Dokter	12	SKP IDI	
Setiap Moderator Dokter	4	SKP IDI	
Setiap Panitia Dokter	2	SKP IDI	
Jumlah	28	SKP IDI	

