

SURAT TUGAS

Nomor: 482-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **ERNAWATI, dr., MS, SE, FISCM, FISPH**
2. **ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI.**
3. **BRYAN ANNA WIJAYA**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	: Bahaya yang Sering Tidak Disadari pada kolesterol tinggi!
Nama Media	: DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
Penerbit	: DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
Volume/Tahun	: 3 Agustus 2026
URL Repository	: https://hakcipta.dgip.go.id/legal/c/MDAxMzkyMzkx

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

10 Agustus 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 5d790421d80b5d5645119623182ef6bf

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 : EC002026131708, 3 Agustus 2026

Pencipta

Nama : **Ernawati, Alexander Halim Santoso dkk**
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Ernawati, Alexander Halim Santoso dkk**
Alamat : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Bahaya yang Sering Tidak Disadari pada kolesterol tinggi!**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 3 Agustus 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat

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 : 001391638

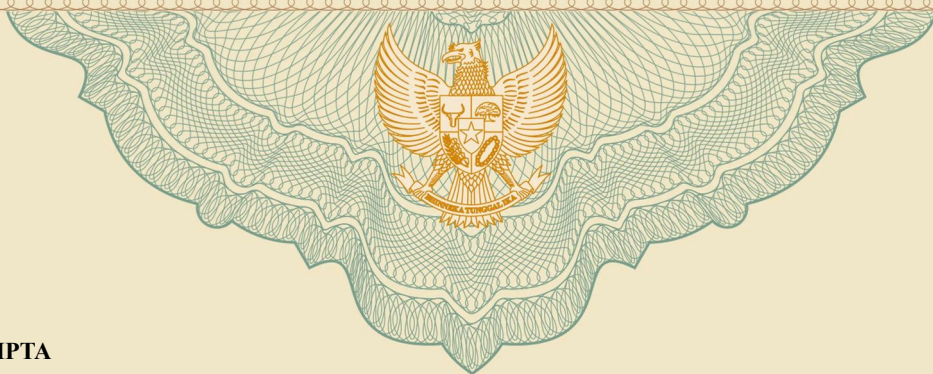
adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

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
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001



LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Ernawati	Jl. Letjen S. Parman No. 1 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Alexander Halim Santoso	Jl. Letjen S. Parman No.1 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
3	Bryan Anna Wijaya	Jl. Letjen S. Parman No. 1 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Ernawati	Jl. Letjen S. Parman No. 1 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Alexander Halim Santoso	Jl. Letjen S. Parman No.1 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
3	Bryan Anna Wijaya	Jl. Letjen S. Parman No. 1 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat



1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.



BAHAYA YANG SERING TIDAK DISADARI PADA KOLESTEROL TINGGI!

Kolesterol adalah zat lemak (lipid) yang secara alami diproduksi oleh hati dan juga diperoleh dari makanan. Kolesterol dibutuhkan tubuh untuk membentuk hormon, vitamin D, dan membran sel. Namun, kadar kolesterol yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan.

JENIS-JENIS KOLESTEROL

● LDL (Low Density Lipoprotein)

- Disebut kolesterol jahat
- Jika berlebihan, dapat menumpuk di dinding pembuluh darah
- Menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung & stroke

● HDL (High Density Lipoprotein)

- Disebut kolesterol baik
- Berfungsi membawa kolesterol jahat kembali ke hati untuk dibuang
- Melindungi tubuh dari penyakit jantung

● Trigliserida

- Lemak darah yang berasal dari kalori berlebih
- Kadar tinggi meningkatkan risiko penyakit jantung
- dari penyakit jantung

ANJURAN KADAR KOLESTEROL

- Kolesterol Total: < 200 mg/dL
- LDL: < 100 mg/dL
- HDL:
- Pria: ≥ 40 mg/dL
- Wanita: ≥ 50 mg/dL
- Trigliserida: < 150 mg/dL

APA YANG TERJADI SAAT KOLESTEROL TINGGI?

- Kolesterol berlebih dapat menumpuk di dinding pembuluh darah
- Menyebabkan penyempitan dan pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis)
- Aliran darah menjadi tidak lancar

BAHAYA YANG SERING TIDAK DISADARI

- Penyakit Jantung Koroner $\rightarrow$ pembuluh darah jantung tersumbat
- Stroke $\rightarrow$ aliran darah ke otak terganggu
- Tekanan Darah Tinggi $\rightarrow$ jantung bekerja lebih keras
- Serangan Jantung Mendadak $\rightarrow$ sering tanpa gejala awal
- Gangguan Sirkulasi $\rightarrow$ kesemutan, kaki dingin, mudah lelah

MENGAPA BERBAHAYA?

- Sering tidak menimbulkan keluhan
- Baru terdeteksi saat komplikasi sudah terjadi
- Risiko meningkat pada pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik

FAKTOR YANG MENURUNKAN HDL

- Kurang aktivitas fisik
- Merokok
- Pola makan tinggi lemak jenuh & trans
- Obesitas
- Konsumsi alkohol berlebihan

Terapkan gaya hidup sehat:

- Olahraga rutin minimal 30 menit/hari
- Berhenti merokok
- Menjaga berat badan ideal
- Kelola stres dengan baik

"Langkah kecil hari ini, perlindungan jantung di masa depan."