

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 : EC002025095726, 23 Juli 2025

Pencipta

Nama : **Arwinder Singh, dr., M.Kes., Sp.BS (K), Fiona Valencia Setiawan dkk**

Alamat : Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Arwinder Singh, dr., M.Kes., Sp.BS (K), Fiona Valencia Setiawan dkk**

Alamat : Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Cek IMT dan Lingkar Pinggangmu! Yuk Cegah Obesitas Sentral Sejak Usia Produktif**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 23 Juli 2025, 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 : 000935987

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

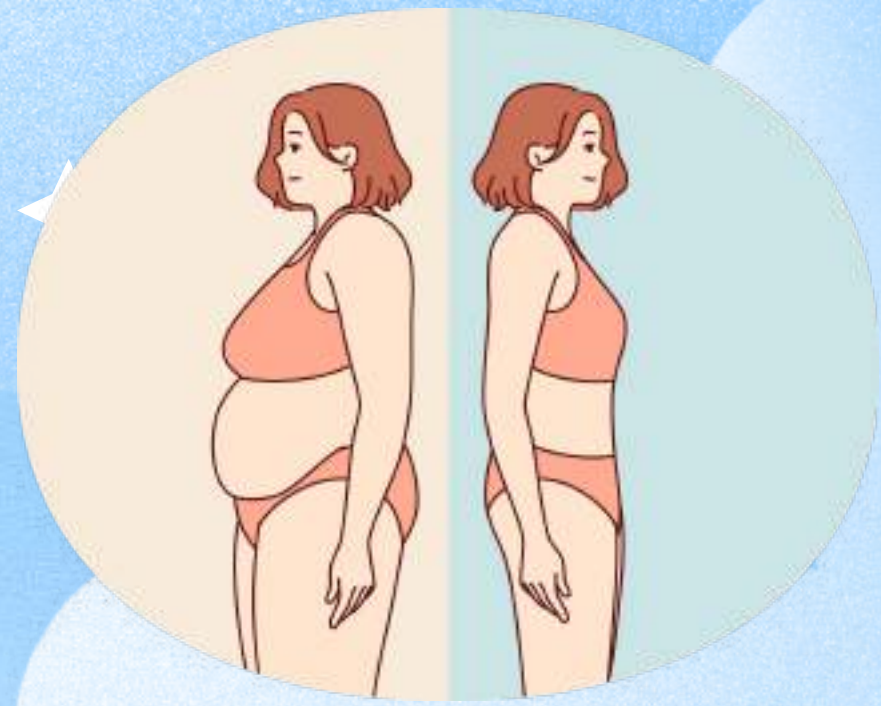
No	Nama	Alamat
1	Arwinder Singh, dr., M.Kes., Sp.BS (K)	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Fiona Valencia Setiawan	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
3	Gracienne	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
4	Yohanes Firmansyah	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Arwinder Singh, dr., M.Kes., Sp.BS (K)	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Fiona Valencia Setiawan	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
3	Gracienne	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
4	Yohanes Firmansyah	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat



CEK IMT DAN LINGKAR PINGGANGMU! YUK CEGAH OBESITAS SENTRAL SEJAK USIA PRODUKTIF

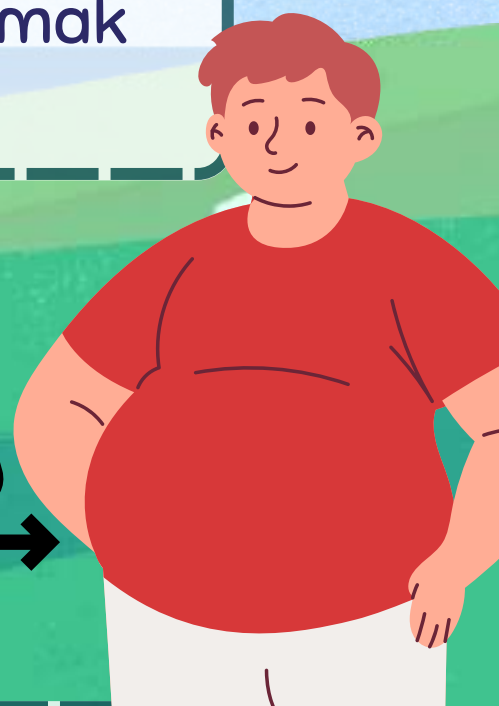
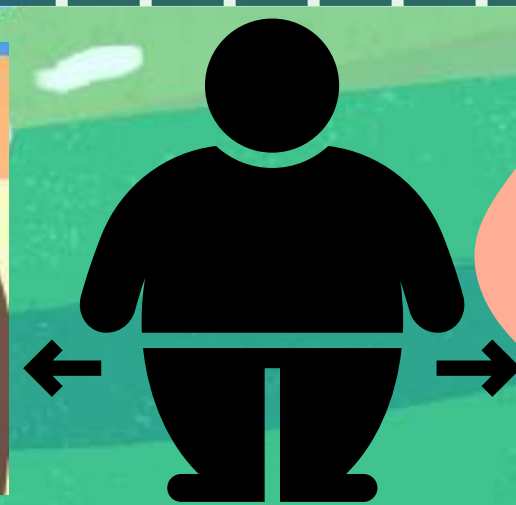


OBESITAS SENTRAL

Obesitas sentral (disebut juga obesitas abdominal atau perut buncit) adalah penumpukan lemak berlebih di area perut, khususnya lemak visceral – yaitu lemak yang menyelimuti organ dalam seperti hati, pankreas, dan usus.

MENGAPA USIA PRODUKTIF HARUS WASPADA?

- Gaya hidup sedentari (kurang gerak)
 - Konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula
 - Stres dan kurang tidur
 - Jarang melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala
- ➔ Kondisi ini sering tidak disadari karena berat badan bisa terlihat normal, namun lemak di perut sudah tinggi.



CARA DETEKSI OBESITAS SENTRAL YANG SEDERHANA

1. 📏 Indeks Massa Tubuh (IMT/BMI)
Mengukur perbandingan berat badan (kg) dan tinggi badan (m²).

Rumus:

$$\text{IMT} = \text{berat badan (kg)} \div [\text{tinggi badan (m)}^2]$$

- <18,5 = Kurus
- 18,5–22,9 = Normal
- 23–24,9 = Kelebihan berat badan
- ≥ 25 = Obesitas

📌 Kelemahan IMT: tidak bisa membedakan massa otot dan lemak – oleh karena itu perlu dikombinasikan dengan pengukuran lain.

2. 📏 Rasio Lingkar Pinggang–Pinggul (RLPP)
Mengukur distribusi lemak tubuh, terutama di perut.

Rumus:

$$\text{RLPP} = \text{lingkar pinggang (cm)} \div \text{lingkar pinggul (cm)}$$

🔍 Batas risiko tinggi:

- Pria: >0,90
- Wanita: >0,85

➔ Rasio ini lebih akurat dalam mendeteksi risiko obesitas sentral dibandingkan IMT saja.

LANGKAH PENCEGAHAN OBESITAS SENTRAL: "BUNCIT"

B Batasi asupan gula, garam, dan lemak jenuh. Kurangi makanan manis, asin, dan gorengan.

U Ukur lingkar pinggang secara rutin
Deteksi dini lebih baik! Idealnya: <90 cm (pria), <80 cm (wanita)

N Nikmati pola makan gizi seimbang
Perbanyak serat, sayur, buah, dan protein tanpa lemak

C Ciptakan kebiasaan aktif
Hindari duduk terlalu lama, luangkan waktu bergerak setiap hari

I Istirahat cukup: Tidur minimal 7 jam dan kelola stres

T Tinggalkan kebiasaan buruk
Stop merokok, batasi konsumsi alkohol, dan hindari begadang

Obesitas Sentral? Lawan dengan Gaya Hidup Sehat!