

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 : EC002025095919, 23 Juli 2025

Pencipta

Nama : **Arwinder Singh, dr., M.Kes., Sp.BS (K) (10416004 / 8807490019),
Ayleen Nathalie Jap 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) (10416004 / 8807490019),
Ayleen Nathalie Jap 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 : **Waspada Lemak Perut! Yuk, Cek IMT dan WHR untuk Deteksi
Dini Obesitas Sentral & Risiko Penyakit Hati!**

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 : **000936180**

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) (10416004 / 8807490019)	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	Ayleen Nathalie Jap	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	Stanislas Kotska Marvel Mayello Teguh	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	Alexander Halim Santoso, dr., M.Gizi (10416010 / 0316097004)	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) (10416004 / 8807490019)	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	Ayleen Nathalie Jap	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	Stanislas Kotska Marvel Mayello Teguh	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	Alexander Halim Santoso, dr., M.Gizi (10416010 / 0316097004)	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat



Waspada Lemak Perut! Yuk, Cek IMT & WHR untuk Deteksi Dini Obesitas Sentral & Risiko Penyakit Hati!

Apa itu Obesitas Sentral?

- ➔ Penumpukan lemak di area perut dan pinggang.
- ➔ Berbahaya meski berat badan tampak normal.
- ➔ Berisiko tinggi sebabkan gangguan hati (fatty liver, sirosis, kanker hati) dan penyakit metabolik lain.

Mengapa Usia Produktif Rentan?



- ✓ Gaya hidup sedentari (kurang gerak).
- ✓ Pola makan tinggi kalori, lemak, dan gula.
- ✓ Stres & waktu kerja panjang.
- ✓ Kebiasaan konsumsi fast food & minuman manis.

APA ITU IMT & WHR?



- ✍ IMT (Indeks Massa Tubuh)
= Berat Badan (kg) ÷ Tinggi Badan² (m²)
 - 👉 Menilai status berat badan ideal, overweight, atau obesitas.
 - ✍ WHR (Waist-Hip Ratio)
= Lingkar pinggang (cm) ÷ Lingkar panggul (cm)
 - 👉 Mengukur distribusi lemak di perut.
- Kategori WHR:
- Pria normal: < 0,90
 - Wanita normal: < 0,85



Bahaya Obesitas Sentral



- ⚠ Fatty liver (penumpukan lemak hati)
- ⚠ Diabetes tipe 2
- ⚠ Hipertensi
- ⚠ Penyakit jantung
- ⚠ Sirosis & kanker hati

Manfaat Skrining IMT & WHR

- ✓ Deteksi dini risiko obesitas sentral.
- ✓ Identifikasi risiko gangguan hati lebih awal.
- ✓ Menjadi motivasi memperbaiki gaya hidup.
- ✓ Mencegah komplikasi metabolik serius.



CARA MENJAGA BERAT BADAN & LEMAK PERUT IDEAL

- 🥗 Konsumsi makanan bergizi seimbang, rendah lemak & gula.
- 🏃 Rutin olahraga 3-5 kali/minggu.
- 💧 Minum air putih cukup.
- 🚫 Hindari alkohol & rokok.
- 🧘 Kelola stres dan tidur cukup.



Yuk, cek IMT & WHR hari ini, cegah komplikasi esok hari!!