

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 : EC002025095338, 22 Juli 2025

Pencipta

Nama : **Christian Wijaya, dr., Sp. OG (10416005 / 0316088504), Bryan Anna Wijaya 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 : **Christian Wijaya, dr., Sp. OG (10416005 / 0316088504), Bryan Anna Wijaya 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 : **Langkah Awal Lindungi Hati: Deteksi Dini Risiko NAFLD Melalui IMT & WHR**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 22 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 : 000935599

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	Christian Wijaya, dr., Sp. OG (10416005 / 0316088504)	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	Bryan Anna Wijaya	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	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
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

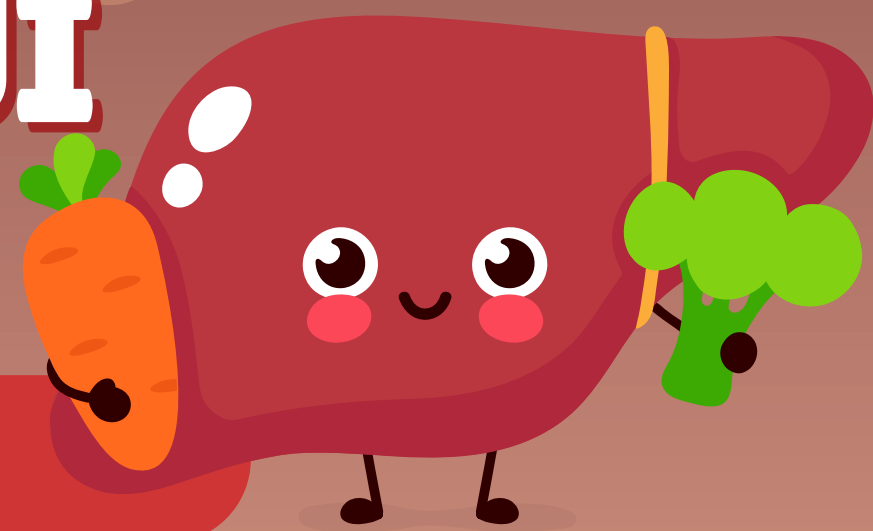
No	Nama	Alamat
1	Christian Wijaya, dr., Sp. OG (10416005 / 0316088504)	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Bryan Anna Wijaya	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
3	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
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



LANGKAH AWAL LINDUNGI HATI:

DETEKSI DINI RISIKO

NAFLD MELALUI IMT & WHR



APA ITU NAFLD?

Steatosis Hepatik Non-Alkoholik (NAFLD) adalah kondisi penumpukan lemak berlebih di hati pada individu yang tidak mengonsumsi alkohol secara berlebihan. Kondisi ini dapat berkembang menjadi sirosis atau kanker hati, terutama jika tidak terdeteksi sejak dini.

MENGAPA HARUS USIA PRODUKTIF?

Kelompok usia 20-50 tahun rentan mengalami gaya hidup sedentari (minimnya aktivitas fisik dan banyak waktu dihabiskan dalam posisi duduk atau berbaring), pola makan tidak sehat, dan peningkatan berat badan yang menjadi faktor risiko utama NAFLD.

SKRINING DENGAN IMT & WHR

- ◆ **Indeks Massa Tubuh (IMT)**
Mengukur proporsi berat badan terhadap tinggi badan (kg/m^2).
 $\text{IMT} \geq 25$ = Kelebihan berat badan
→ Risiko NAFLD meningkat
- ◆ **Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul (WHR)**
Menilai distribusi lemak tubuh
 $\text{WHR} > 0,90$ (pria) / $> 0,85$ (wanita)
→ Indikasi obesitas sentral → Risiko NAFLD lebih tinggi

FAKTOR RISIKO NAFLD “GEMUK”

- G** – Gula darah tinggi (diabetes)
- E** – Ekstra asupan kalori (pola makan tinggi lemak/gula)
- M** – Metabolik sindrom
- U** – Ukuran pinggang besar (obesitas sentral)
- K** – Kurang gerak (gaya hidup sedentari)

CARA MENINGKATKAN & MENJAGA KEKUATAN OTOT:

- ✓ Rutin olahraga kekuatan (resistance training)
- ✓ Cukupi asupan protein harian
- ✓ Hindari gaya hidup sedentari
- ✓ Lakukan peregangan otot ringan setiap hari