

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 : EC002025095935, 23 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 Deteksi Dini Risiko Metabolik: IMT & Rasio Pinggang-Pinggul**

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 : 000936196

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	Daniel Goh	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	Daniel Goh	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 Deteksi Dini Risiko Metabolik IMT & RASIO PINGGANG-PINGGUL

KENAPA PERLU DIPERIKSA?

Penyakit metabolik seperti diabetes, hipertensi, dan kolesterol tinggi sering kali muncul tanpa gejala.

Dengan mengetahui komposisi dan proporsi tubuh, kita bisa mencegahnya sejak dini!

APA ITU IMT (INDEKS MASSA TUBUH)?

IMT adalah ukuran berat badan dibandingkan dengan tinggi badan.

✂ Rumus: $\text{Berat badan (kg)} \div (\text{Tinggi badan (m)})^2$

🔍 Kategori:

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

💡 MANFAAT SKRINING IMT & RLPP:

- ✓ Deteksi dini obesitas sentral
→ Mengetahui penumpukan lemak di area perut yang berisiko tinggi.
- ✓ Identifikasi risiko penyakit metabolik
→ Seperti diabetes, hipertensi, kolesterol tinggi, dan penyakit jantung.
- ✓ Panduan pola hidup sehat
→ Membantu menentukan langkah tepat untuk makan sehat & olahraga teratur.

APA ITU RASIO PINGGANG-PINGGUL (RLPP)?

- RLPP menunjukkan distribusi lemak di tubuh, terutama lemak di perut yang berbahaya bagi kesehatan metabolik.
- 📐 Rumus: $\text{Lingkar Pinggang} \div \text{Lingkar Pinggul}$
- 🔍 Batas normal:
- Pria: $< 0,90$
- Wanita: $< 0,85$
- 🚩 Jika melebihi batas → Risiko lebih tinggi terkena penyakit jantung, diabetes, dan sindrom metabolik.

C Cek IMT dan Rasio Pinggang-Pinggul

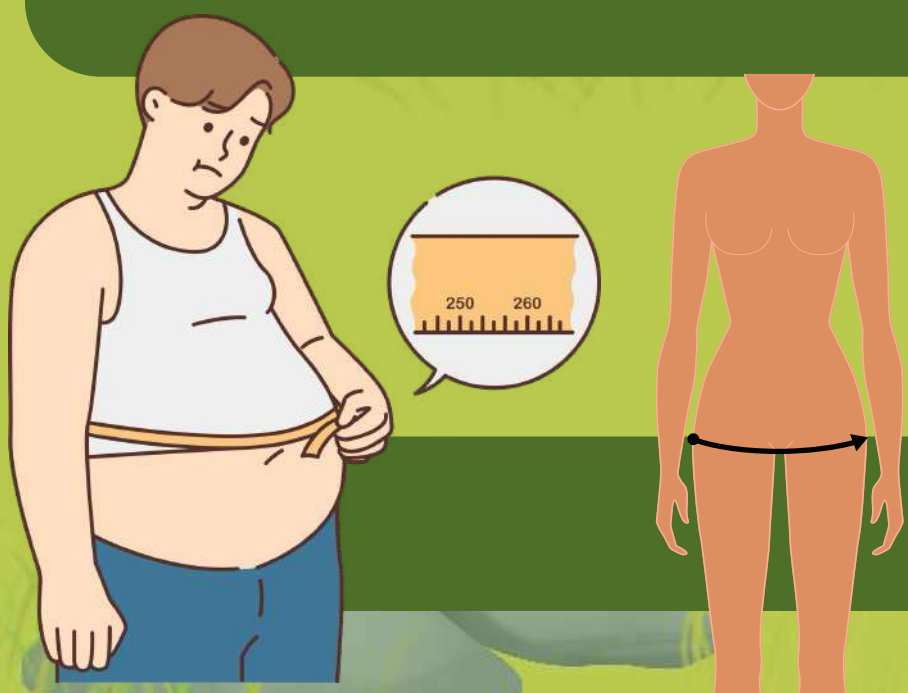
E Evaluasi asupan makanan (pilih gizi seimbang)

R Rutin bergerak dan berolahraga

M Minimalkan konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh

A Awasi berat badan dan lingkar tubuh

T Teratur periksa kesehatan



CERMAT Sekarang, Sehat Kemudian!