

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan 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	: EC002025182348, 16 November 2025
Pencipta	
Nama	: ALEXANDER HALIM SANTOSO dan ANAK AGUNG NGURAH PUTRAYOGA AMERTHA
Alamat	: JL. LETJEN S. PARMAN NO. 1 RT.6/RW.16, TOMANG, GROGOL PETAMBURAN, JAKARTA BARAT 11440, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan	: Indonesia
Pemegang Hak Cipta	
Nama	: ALEXANDER HALIM SANTOSO dan ANAK AGUNG NGURAH PUTRAYOGA AMERTHA
Alamat	: JL. LETJEN S. PARMAN NO. 1 RT.6/RW.16, TOMANG, GROGOL PETAMBURAN, JAKARTA BARAT 11440, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan	: Indonesia
Jenis Ciptaan	: Flyer
Judul Ciptaan	: EDUKASI & SKRINING KEKUATAN OTOT TANGAN (HANDGRIP STRENGTH)
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	: 16 November 2025, di Kota Adm. Jakarta Barat
Jangka waktu pelindungan	: 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	: 001022608

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

Disclaimer:

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

EDUKASI & SKRINING KEKUATAN OTOT TANGAN

(HANDGRIP STRENGTH)

APA ITU HANDGRIP STRENGTH?

- Handgrip strength atau kekuatan genggaman tangan adalah indikator sederhana dari kekuatan otot tubuh secara keseluruhan.
- Nilai handgrip yang rendah menandakan penurunan massa otot (sarkopenia), risiko jatuh, dan penurunan kualitas hidup — terutama pada usia lanjut.

MENGAPA PENTING DIPERIKSA?

- Mendeteksi kelemahan otot sejak dini
- Menilai status kebugaran dan nutrisi otot
- Membantu pemantauan kesehatan lansia dan dewasa aktif
- Dapat dilakukan dengan alat sederhana (dynamometer) hanya dalam hitungan detik!

FAKTOR RISIKO KELEMAHAN OTOT

- Kurang aktivitas fisik
- Asupan protein rendah
- Penyakit kronik (DM, hipertensi)
- Usia lanjut dan gaya hidup sedentari

CONTOH LATIHAN SEDERHANA

- Squeezing ball exercise (meremas bola karet)
- Latihan beban ringan 2–3 kali/minggu
- Jalan cepat, naik tangga, yoga atau senam ringan

K

Konsumsi protein cukup (telur, tahu, ikan, daging, susu)

U

Upayakan olahraga teratur 30 menit/hari

A

Atur berat badan ideal & cukup istirahat

T

Teruskan gaya hidup aktif setiap hari!