

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 : 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 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 : **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.



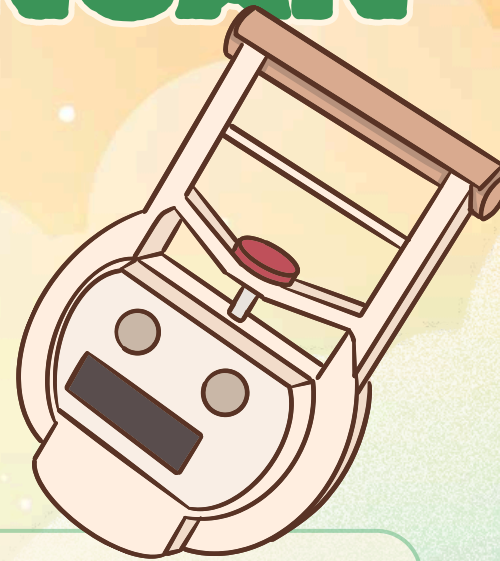
a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

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!