

# 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 : EC00202412988, 6 Februari 2024

## Pencipta

Nama : **dr. Sari Mariyati Dewi Nataprawira, M.Biomed, Dr. dr. Shirly Gunawan, Sp. FK dkk**

Alamat : Let. Jend. S Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11450

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **dr. Sari Mariyati Dewi Nataprawira, M.Biomed, Dr. dr. Shirly Gunawan, Sp. FK dkk**

Alamat : Let. Jend. S Parman No 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11450

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Sindrom Metabolik, Apa Dan Bagaimana**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 6 Februari 2024, di Jakarta Barat  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

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 : 000588359

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 DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

| No | Nama   | Alamat   |
|----|--|--|
| 1  | dr. Sari Mariyati Dewi Nataprawira, M.Biomed | Let. Jend. S Parman No 1,<br>Grogol Petamburan, Jakarta Barat  |
| 2  | Dr. dr. Shirly Gunawan, Sp. FK               | Let. Jend. S. Parman No 1,<br>Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 3  | Hans Sugiarto                                | Let. Jend. S. Parman No 1,<br>Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 4  | Jonathan Hadi Warsito                        | Let. Jend. S. Parman No 1,<br>Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 5  | Fladys Jashinta Mashadi                      | Let. Jend. S. Parman No 1,<br>Grogol Petamburan, Jakarta Barat |

**LAMPIRAN PEMEGANG**

| No | Nama   | Alamat   |
|----|--|--|
| 1  | dr. Sari Mariyati Dewi Nataprawira, M.Biomed | Let. Jend. S Parman No 1,<br>Grogol Petamburan, Jakarta Barat  |
| 2  | Dr. dr. Shirly Gunawan, Sp. FK               | Let. Jend. S. Parman No 1,<br>Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 3  | Hans Sugiarto                                | Let. Jend. S. Parman No 1,<br>Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 4  | Jonathan Hadi Warsito                        | Let. Jend. S. Parman No 1,<br>Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 5  | Fladys Jashinta Mashadi                      | Let. Jend. S. Parman No 1,<br>Grogol Petamburan, Jakarta Barat |





# SINDROM METABOLIK

## APA DAN BAGAIMANA?

### SINDROMA METABOLIK

Adalah sekumpulan gangguan yang dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung pembuluh darah, diabetes hingga komplikasi pada otak dan saraf ,

### KENALI

Bila terdapat 3 dari beberapa tanda berikut ini:

- Lingkar perut >90cm untuk laki-laki dan >80cm untuk perempuan
- Trigliserida >150 mg/dl atau sedang dalam pengobatan hipertrigliseridemia
- HDL <40 mg/dl
- Tekanan darah sistolik > 130 mmHg dan diastolik > 85 mmHg atau sedang dalam pengobatan hipertensi
- Gula darah puasa >100 mg/dl atau sedang dalam pengobatan Diabetes mellitus tipe 2.

### FAKTOR RESIKO

- Genetik
- Obesitas terutama obesitas sentral
- Kurang aktivitas fisik
- Asupan tinggi kalori

### FAKTOR YANG MEMPERBERAT

- Merokok
- Asupan garam yang tinggi
- Konsumsi makanan tinggi lemak

### KOMPLIKASI

- Kesemutan
- Penyakit jantung koroner
- Stroke

### CEGAH DENGAN



**ATUR POLA MAKAN**



**BATASI ASUPAN GARAM**



**STOP ROKOK**



**TINGKATKAN AKTIVITAS**

