

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 : EC002025099721, 28 Juli 2025

Pencipta

Nama : **Alfianto Martin, dr., Sp.PD (10416007 / 0306018602), 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 : **Alfianto Martin, dr., Sp.PD (10416007 / 0306018602), 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 : **HDL dan Kolesterol Total: Indikator Awal Risiko Jantung dan Pembuluh Darah**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 28 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 : 000939982

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	Alfianto Martin, dr., Sp.PD (10416007 / 0306018602)	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	Stanislas Kotska Marvel Mayello Teguh	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	Alfianto Martin, dr., Sp.PD (10416007 / 0306018602)	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	Stanislas Kotska Marvel Mayello Teguh	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



HDL DAN KOLESTEROL TOTAL: INDIKATOR AWAL RISIKO JANTUNG DAN PEMBULUH DARAH

Apa Itu Kolesterol?

Kolesterol adalah lemak yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk sel, hormon, dan vitamin D. Namun, kadar kolesterol yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular).

Nilai Normal (Dewasa):

HDL: ≥ 60 mg/dL (ideal), < 40 mg/dL (risiko tinggi)

Total Kolesterol: < 200 mg/dL (normal), ≥ 240 mg/dL (tinggi)

Jenis Kolesterol Utama:

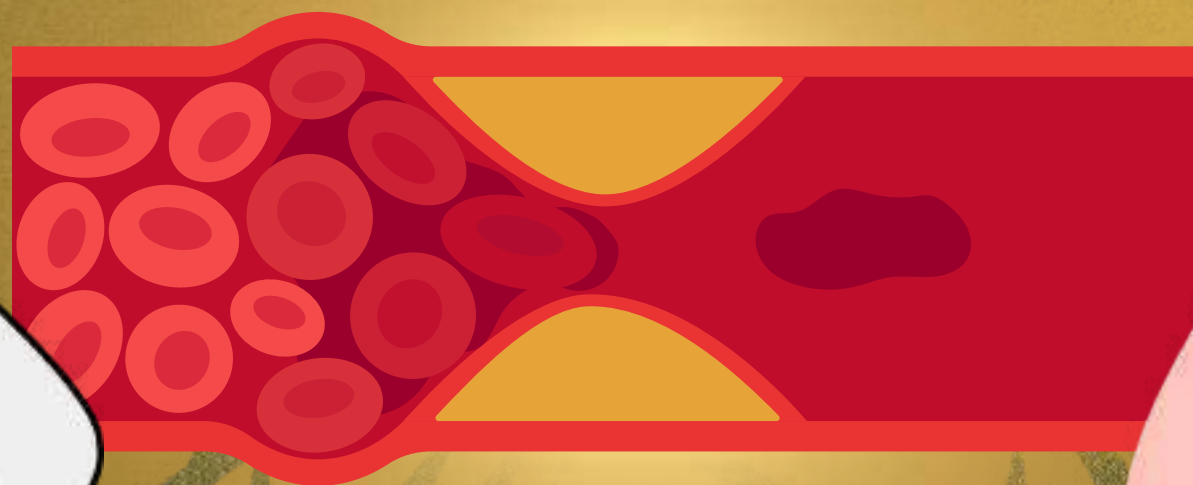
- ◆ HDL (High-Density Lipoprotein)
 - ✎ Disebut kolesterol baik
 - ✓ Membantu membersihkan kolesterol dari pembuluh darah
 - ✎ Kadar rendah HDL → Risiko penyakit jantung meningkat
- ◆ Total Kolesterol
 - ✎ Gabungan kadar HDL, LDL, dan sebagian trigliserida
 - ✎ Kadar tinggi total kolesterol → Indikator risiko kardiovaskular

Risiko Jika Tidak Dikendalikan:

- Serangan jantung
- Stroke
- Penyakit arteri koroner

💡 Tips Menjaga Kolesterol Seimbang:

- ✓ Konsumsi makanan tinggi serat & rendah lemak jenuh
- ✓ Rutin olahraga minimal 30 menit/hari
- ✓ Berhenti merokok
- ✓ Periksa kolesterol secara berkala



🙏 **Ingat! Pemeriksaan kolesterol secara rutin bisa menyelamatkan nyawa. Jaga HDL tetap tinggi dan total kolesterol dalam batas normal.**