

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 : EC002024211313, 24 Oktober 2024

Pencipta

Nama : **Silviana Tirtasari, Novendy dkk**
Alamat : Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, West Jakarta City, Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Silviana Tirtasari, Novendy dkk**
Alamat : Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, West Jakarta City, Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Leaflet**
Judul Ciptaan : **Ayo Cegah Kolesterol Tinggi Mulai Sekarang**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 24 Oktober 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 : 000783745

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

IGNATIUS M.T. SILALAHI
NIP. 196812301996031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Silviana Tirtasari	Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, West Jakarta City, Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Novendy	Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, West Jakarta City, Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Stefany Tjunaity	Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, West Jakarta City, Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
4	Cahaya Dena Julian	Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, West Jakarta City, Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Silviana Tirtasari	Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, West Jakarta City, Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Novendy	Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, West Jakarta City, Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Stefany Tjunaity	Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, West Jakarta City, Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
4	Cahaya Dena Julian	Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol Petamburan, West Jakarta City, Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat



JENIS KOLESTEROL?



High density lipoprotein (HDL) biasa disebut kolesterol “baik”, semakin tinggi angkanya maka akan semakin rendah risiko terkena penyakit jantung.



Low density lipoprotein (LDL) dapat menumpuk di dinding pembuluh darah yang dapat menyumbat dan meningkatkan resiko untuk terkena penyakit jantung hingga stroke oleh sebab itu LDL disebut sebagai kolesterol “jahat”.



APA ITU KOLESTEROL?

KOLESTEROL MERUPAKAN SENYAWA LEMAK YANG DIPRODUKSI OLEH BERBAGAI SEL DALAM TUBUH.

GEJALA KOLESTEROL TINGGI

- Mudah mengantuk
- Rasa nyeri di kaki
- Kram
- Nyeri di dada
- Pegal pada tengkuk atau pundak
- Kesemutan

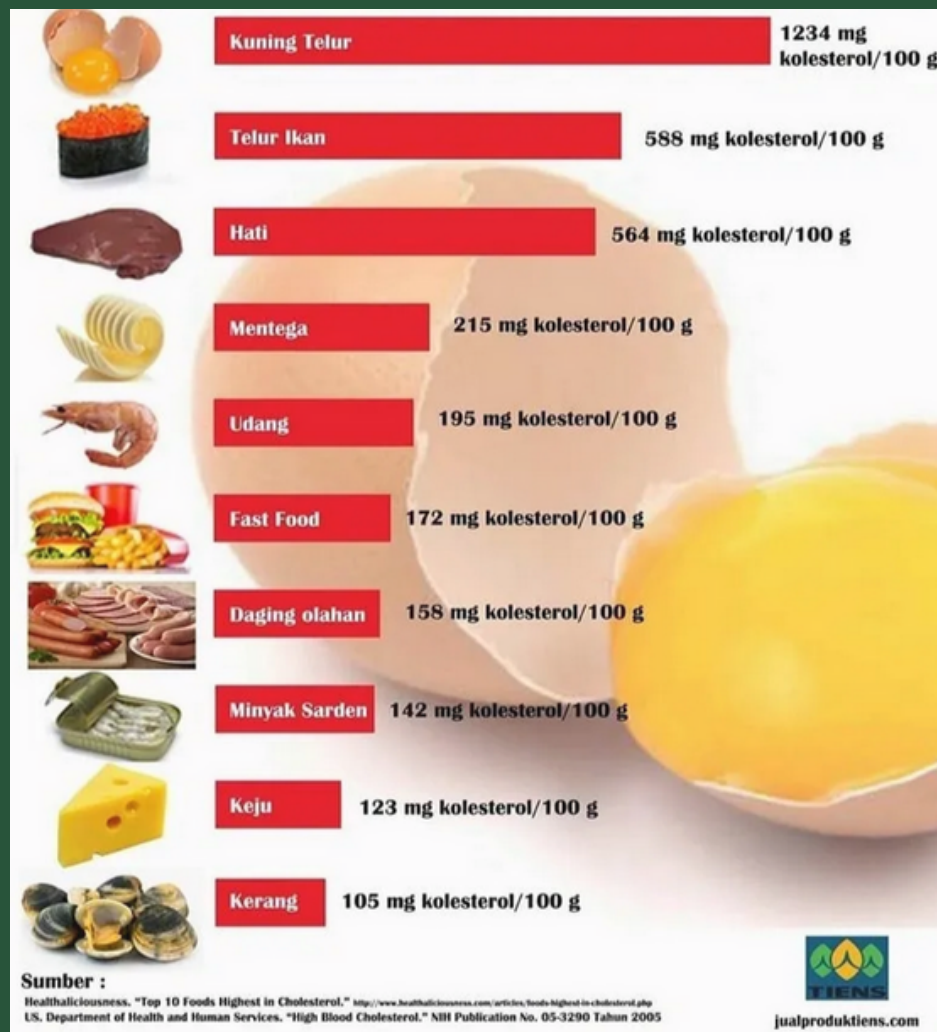


AYO CEGAH KOLESTEROL TINGGI MULAI SEKARANG



CARA MENCEGAH KOLESTEROL TINGGI

- Kurangi makanan yang mengandung tinggi lemak.



- Perubahan pola hidup :
 - Berhenti merokok
 - Batasi konsumsi alkohol
 - Berolahraga rutin



APAKAH PENTING MELAKUKAN PEMERIKSAAN KOLESTEROL ?



PENTING, Kolesterol yang dibiarkan tidak terkendali lama-kelamaan dapat menyumbat pembuluh darah, yang pada akhirnya bisa menyebabkan penyakit stroke, aterosklerosis, angina, dan serangan jantung hingga **mengancam jiwa.**



KAPAN PERLU MELAKUKAN CEK KOLESTEROL ?

- Setiap 5-6 bulan sekali setelah seseorang memasuki usia 20 tahun. Namun jika kadar kolesterol dalam tubuh melebihi 200 mg/dL, maka cek kolesterol sebaiknya dilakukan setiap 3 bulan sampai kadarnya normal kembali.
- Ketika sudah mulai muncul beberapa gejala dan memiliki tekanan darah sudah melebihi normal >120/80 mmHg

NILAI KOLESTEROL TOTAL ADALAH PENGUKURAN DARI KOLESTEROL LDL, HDL DAN KOMPONEN LIPID LAINNYA, DISARANKAN AGAR KADAR TOTAL KOLESTEROL SELALU DI BAWAH 200MG/DL.

Tinggi	>240 mg/dL
Agak tinggi	200-239 mg/dL
Baik	<200 mg/dL

Referensi :

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/38/apa-itu-kolesterol>
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1743/kolesterol
<https://ayosehat.kemkes.go.id/jenis-pemeriksaan-kesehatan-berkala-untuk-cek-kondisi-tubuh-anda->
<https://aifahealth.com/blog/f/makanan-tinggi-kolesterol>
 Better Health Channel. Cholesterol. CDC. Get a Cholesterol Test.