



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

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 : EC00202138355, 12 Agustus 2021

Pencipta

Nama : **dr. Endin Nokik Stujanna, Ph.D, Dr. dr. Gea Pandhita S, MKes, SpS dkk**

Alamat : Jl. Medokan Asri Utara IV/ No. 1, Surabaya, JAWA TIMUR, 60295

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **dr. Endin Nokik Stujanna, Ph.D, Dr. dr. Gea Pandhita S, MKes, SpS dkk**

Alamat : Jl. Medokan Asri Utara IV/ No. 1, Surabaya, JAWA TIMUR, 60295

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Pamflet**

Judul Ciptaan : **Hiperkolesterol**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 23 Juli 2021, di Fakultas Kedokteran UHAMKA
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 : 000265905

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



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

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. Endin Nokik Stujanna, Ph.D	Jl. Medokan Asri Utara IV/ No. 1
2	Dr. dr. Gea Pandhita S, MKes, SpS	Jl. Camar XXII, Blok BW 4 No. 5, Bintaro Jaya Sektor 3, RT. 012/RW. 08, Pondok Betung, Pondok Aren
3	dr. Zahra Nurushhafa, SpPA	Jl. Betet Raya No.19 RT.003/RW. 001 Kel. Cibodasari Kec.Cibodas
4	dr. Irena ujjanti, MBiomed	Jl. Gugus Depan 1 Blok 2 No.2 RT.001/ RW.04 Rawalumbu
5	Shinta Dewi Permata Sari, S.Si, M.Biomed	Jl. Tanah Baru 1, RT.002/RW.013, No.28, Kebayoran Lama
6	Sri Suciati Ningsih, S.Si., M.Biomed.	Jl. Tridarma XII No. 30 RT. 01/RW.08, Pondok Labu, Cilandak
7	dr. Bety Semara Lakhsmi, MKM	Depok Maharaja Blok P 6 No. 5 RT. 012 RW. 04 Rangkapan Jaya, Pancoran Mas
8	dr. Adimas Euro Kurnia	Batan Indah Blok O-64 RT. 019/RW. 004 Kademangan Setu

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	dr. Endin Nokik Stujanna, Ph.D	Jl. Medokan Asri Utara IV/ No. 1
2	Dr. dr. Gea Pandhita S, MKes, SpS	Jl. Camar XXII, Blok BW 4 No. 5, Bintaro Jaya Sektor 3, RT. 012/RW. 08, Pondok Betung, Pondok Aren
3	dr. Zahra Nurushhafa, SpPA	Jl. Betet Raya No.19 RT.003/RW. 001 Kel. Cibodasari Kec.Cibodas
4	dr. Irena ujjanti, MBiomed	Jl. Gugus Depan 1 Blok 2 No.2 RT.001/ RW.04 Rawalumbu
5	Shinta Dewi Permata Sari, S.Si, M.Biomed	Jl. Tanah Baru 1, RT.002/RW.013, No.28, Kebayoran Lama
6	Sri Suciati Ningsih, S.Si., M.Biomed.	Jl. Tridarma XII No. 30 RT. 01/RW.08, Pondok Labu, Cilandak
7	dr. Bety Semara Lakhsmi, MKM	Depok Maharaja Blok P 6 No. 5 RT. 012 RW. 04 Rangkapan Jaya, Pancoran Mas
8	dr. Adimas Euro Kurnia	Batan Indah Blok O-64 RT. 019/RW. 004 Kademangan Setu





Apa itu Kolesterol?

Kolesterol adalah lemak yang diproduksi oleh hati dan sangat penting untuk fungsi tubuh.

Kolesterol tinggi atau hiperkolesterolemia bukanlah suatu penyakit, namun berpotensi menyebabkan berbagai penyakit, misalnya penyakit jantung, stroke, diabetes, dan hipertensi (tekanan darah tinggi).

Jenis Kolesterol?

- **LDL- low density lipoprotein/kolesterol jahat**, karena berpotensi menimbulkan penyumbatan pembuluh darah.
- **HDL/ high-density lipoprotein/kolesterol baik**, bekerja mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah oleh LDL dan trigliserida.
- **Trigliserida**, terbentuk dari lemak tubuh, terjadi dari konsumsi karbohidrat yg tinggi >60%, resiko tinggi untuk terjadinya penyakit jantung koroner.

Kolesterol Tinggi Apa Penyebabnya?

1. Konsumsi makanan berkadar lemak jenuh tinggi (cumi, otak sapi, telur puyuh, jeroan, santan, daging berlemak, kulit ayam/bebek, dll).
2. Kurang berolahraga/aktivitas.
3. Merokok
4. Pertambahan usia/manula
5. Obesitas/kegemukan



Bagaimana Pencegahannya?

1. Masak makanan dengan cara direbus, dikukus atau dipanggang tanpa minyak
2. Pilih ikan, ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak.
3. Makanlah ikan laut 2x/minggu karena mengandung omega 3 sumber HDL
4. Pilih susu non fat, Kurangi susu full cream serta produknya (keju, cream cheese)
5. Kurangi cemilan berbahan tepung
6. Perbanyak konsumsi sayur buah
7. Perhatikan lingkar perut!
(Wanita <80 cm, pria < 90 cm)
8. Lakukan aktivitas fisik, olahraga 3x/minggu
9. Medical check up
10. Stop merokok

Kadar Kolesterol



Kolesterol	Kategori Baik	Kategori Perbatasan	Kategori Babaya
Kolesterol Total	< 200	200 - 239	≥ 240
Kolesterol LDL	< 130 < 100 (Bila Ada DM)	130 - 159 100 - 159	≥ 160
Kolesterol HDL	≥ 60	40 - 59	< 40
Trigliserida	< 200 < 150 (Bila Ada DM)	200 - 400	>400

HIPER KOLESTEROL

Hiperkolesterolemia atau kadar kolesterol yang tinggi dalam darah berpotensi menyebabkan berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan stroke.

