



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 : EC00202038017, 6 Oktober 2020

## Pencipta

Nama : **Moh. Nanang Himawan Kusuma**  
Alamat : Perum Griya Satria Indah 2 Kalisari Jl. Syamsuri Ridwan Blok H-6  
Sumampir, Purwokerto Utara, Banyumas, Jawa Tengah, JAWA  
TENGAH, 53125  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Moh. Nanang Himawan Kusuma**  
Alamat : Perum Griya Satria Indah 2 Kalisari Jl. Syamsuri Ridwan Blok H-6  
Sumampir, Purwokerto Utara, Banyumas, Jawa Tengah, JAWA  
TENGAH, 53125  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Karya Rekaman Video**  
Judul Ciptaan : **Petunjuk Pelaksanaan Metode Recovery Berbasis Cold Water  
Immersion**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 17 April 2021, di Purwokerto Utara, Banyumas, Jawa Tengah  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali  
dilakukan Pengumuman.  
Nomor pencatatan : 000247273

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.

## Deskripsi Hak Kekayaan Intelektual

1. Jenis Ciptaan : Karya Rekaman Video
2. Judul Ciptaan : Petunjuk Pelaksanaan Metode Recovery Berbasis *Cold Water Immersion*.
3. Nomer Sertifikat HKI : EC00202038017E
4. Nomor Pencatatan : 000247273
5. Tanggal Permohonan : 20 September 2021
6. Pencipta : Moh Nanang Himawan Kusuma
7. Pemegang Hak Cipta : Moh Nanang Himawan Kusuma
8. Deskripsi HKI

Aktifitas Fisik (Olahraga) yang dilakukan secara terus menerus tanpa disertai dengan proses pemulihan yang baik, justru dapat menimbulkan kelelahan tubuh yang berlebih dan membuat tingkat kebugaran semakin menurun. Penurunan kebugaran akibat akumulasi kelelahan tubuh dalam waktu yang panjang akan menimbulkan penurunan fungsi respon tubuh, gangguan metabolisme, gangguan berat badan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, penurunan ketrampilan gerak dan justru akan menjadi penyebab terjadinya cedera olahraga. Gangguan seperti ini secara terus menerus juga diketahui bisa menjadi faktor pemicu munculnya stress, depresi serta kecemasan disertai dengan penurunan kualitas hidup. Berbagai bentuk metode recovery kelelahan fisik pasca berolahraga seperti cryotherapy, masase es, ice-pack, contrast water dapat digunakan untuk mengatasi peradangan dan mengurangi waktu yang diperlukan untuk pemulihan cedera lewat berbagai mekanisme fisiologis. *Cold Water Immersion* merupakan salah satu metode yang memiliki efek fisiologis terapi dingin yang disebabkan oleh penurunan suhu jaringan yang mencetuskan perubahan hemodinamis lokal dan sistemik serta adanya respon neuromuscular. Terapi dingin ini secara klinis dapat meningkatkan ambang nyeri, mengurangi produksi hormone kortisol, meningkatkan produksi hormone endorphin, mencegah pembengkakan, serta mempercepat proses regenerasi.

*Cold Water Immersion* sangat cocok dipergunakan untuk membantu proses recovery kelelahan fisik pasca berolahraga dengan tipe kelelahan structural. Kelelahan structural ditandai dengan kelelahan otot yang tinggi disertai dengan penurunan fungsi otot, rasa nyeri yang dirasakan pada sendi dan tulang akibat jenis gerakan-gerakan menggunakan system energy ATP-PC atau jenis gerakan yang bersifat eksplosif seperti melompat, menendang, melempar, berlari sprint dsb. Namun demikian, penggunaan metode recovery *cold water immersion* yang tidak sesuai dengan petunjuk pelaksanaan justru dapat mengakibatkan kontraindikasi yang tidak menguntungkan pada tubuh, seperti iritasi, hipothermia dan *frost bite*. Video Rekaman ini berisikan tentang Petunjuk Pelaksanaan Recovery berbasis *Cold Water Immersion*, dimana diawali dengan penjelasan terkait dengan kelelahan fisik, kemudian disertai dengan tahap-tahap persiapan cold water immersion, bahan-bahan yang harus dipersiapkan serta metode yang dapat dipergunakan pada saat pemberian *Cold Water Immersion* dan tahap yang harus dilaksanakan setelah pemberian *Cold Water Immersion*. Selain itu, video ini juga menjelaskan tentang hal yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan ketika memberikan metode recovery ini, agar proses pemulihan kelelahan fisik dapat berjalan dengan optimal. Mudah-mudahan video ini dapat memberikan gambaran terkait dengan pemberian metode recovery berbasis *cold water immersion* pada kelelahan fisik yang bersifat stuktural, sehingga para pecinta olahraga dapat terhindar dari kelelahan fisik yang berlebihan dan dapat terhindar dari cedera yang disebabkan karena kelelahan fisik.