



**SKRIPSI**

**PELANGGARAN HAK CIPTA KONTEN INSTAGRAM AKUN  
@DAPURFIT OLEH INSTAGRAM AKUN @GREENSPOONID**

*VIOLATION OF COPYRIGHT CONTENT INSTAGRAM @DAPURFIT  
ACCOUNT BY INSTAGRAM ACCOUNT @GREENSPOONID*

**KARINA ISHA RASHEESA**

**NIM 130710101136**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

**UNIVERSITAS JEMBER**

**FAKULTAS HUKUM**

**2020**

**SKRIPSI**

**PELANGGARAN HAK CIPTA KONTEN INSTAGRAM AKUN  
@DAPURFIT OLEH INSTAGRAM AKUN @GREENSPOONID**

*VIOLATION OF COPYRIGHT CONTENT INSTAGRAM @DAPURFIT  
ACCOUNT BY INSTAGRAM ACCOUNT @GREENSPOONID*

**KARINA ISHA RASHEESA**

**NIM 130710101136**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
FAKULTAS HUKUM  
2020**

**MOTTO**

*“Sukses adalah guru yang buruk. Sukses menggoda orang yang tekun ke dalam pemikiran bahwa mereka tidak dapat gagal.”*

**(Bill Gates)**



## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tercinta, Ibunda Diah Niken Irawati dan Ayahanda Ishariyanto Imam salwawi yang senantiasa memberi kekuatan, semangat, untaian do'a, curahan kasih sayang, segala perhatian dan dukungan yang telah diberikan dengan tulus ikhlas;
2. Adikku tersayang, Rayhan Isha Mahendra serta Keluarga besar Nenek Sofia dan alm. Nenek Siti yang telah memberikan doa dan dukungannya;
3. Almamater Fakultas Hukum Universitas Jember yang kubanggakan ;
4. Seluruh Guru dan Dosenku sejak Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dan mengajarkan ilmuilmunya yang sangat bermanfaat dan berguna serta membimbing dengan penuh kesabaran.

**PELANGGARAN HAK CIPTA KONTEN INSTAGRAM AKUN  
@DAPURFIT OLEH INSTAGRAM AKUN @GREENSPOONID**

*VIOLATION OF COPYRIGHT CONTENT INSTAGRAM @DAPURFIT  
ACCOUNT BY INSTAGRAM ACCOUNT @GREENSPOONID*

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Hukum pada  
program Studi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Universitas Jember

**KARINA ISHA RASHEESA**

**NIM 130710101136**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
FAKULTAS HUKUM**

**2020**

**PERSETUJUAN**

**TELAH DISETUJUI**

**TANGGAL 25 NOVEMBER 2020**

**Oleh :**

**Dosen Pembimbing Utama,**

**NUZULIA KUMALA SARI, S.H., M.H.**

**NIP : 198406172008122003**

**Dosen Pembimbing Anggota,**

**RAHMADI INDRA TEKTONA, S.H., M.H.**

**NIP : 198010112008121001**

**PENGESAHAN**

**PELANGGARAN HAK CIPTA KONTEN INSTAGRAM AKUN  
@DAPURFIT OLEH INSTAGRAM AKUN @GREENSPOONID**

Oleh :

**KARINA ISHA RASHEESA**

**NIM 130710101136**

**Dosen Pembimbing Utama,**

**Dosen Pembimbing Anggota,**

**NUZULIA KUMALA S, S.H., M.H.**  
**NIP : 198406172008122003**

**RAHMADI INDRA T, S.H., M.H.**  
**NIP : 198010112008121001**

Mengesahkan,  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Universitas Jember  
Fakultas Hukum  
Penjabat Dekan,

**Dr. BAYU DWI ANGGONO, S.H., M.H.**  
**NIP : 198206232005011002**

**PENETAPAN PANITIA PENGUJI**

Dipertahankan dihadapan Panitia Penguji pada :

Hari : Senin

Tanggal : 23

Bulan : November

Tahun : 2020

Diterima oleh Panitia Penguji Fakultas Hukum Universitas Jember,

**PANITIA PENGUJI**

**Ketua,**

**Sekretaris,**

**MARDI HANDONO, S.H, M.H.**  
NIP. 196312011989021001

**AYU CITRA S, S.H., M.H., M.Kn., Ph.D.**  
NIP. 198503142015042001

**ANGGOTA PANITIA PENGUJI :**

**NUZULIA KUMALA S, S.H., M.H.** : (.....)  
NIP : 198406172008122003

**RAHMADI INDRA T, S.H., M.H.** : (.....)  
NIP : 198010112008121001

**PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Karina Isha Rasheesa

NIM : 130710101136

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa karya tulis dengan judul :

**PELANGGARAN HAK CIPTA KONTEN INSTAGRAM AKUN**

**@DAPURFIT OLEH INSTAGRAM AKUN @GREENSPOONID** ; adalah

merupakan hasil karya sendiri, kecuali jika disebutkan sumbernya dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Penulis bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik apabila ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 25 November 2020

Yang menyatakan,



**KARINA ISHA RASHEESA**  
**NIM : 130710101136**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah, segala Puja dan Puji syukur Penulis panjatkan kepada Allah S.W.T, Tuhan Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang atas segala Rahmat, Petunjuk, serta Hidayah yang telah diberikan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah skripsi dengan judul :

**Pelanggaran Hak Cipta Konten Instagram Akun @dapurfit Oleh Instagram Akun @greenspoonid** ; Penulisan skripsi ini merupakan tugas akhir sebagai syarat untuk menyelesaikan kuliah pada Program Studi Ilmu Hukum serta mencapai gelar Sarjana Hukum di Fakultas Hukum Universitas Jember. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini, antara lain :

1. Ibu Nuzulia Kumala Sari, S.H., M.H., sebagai Pembimbing Skripsi, yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukannya untuk memberikan bimbingan, petunjuk, serta motivasi dalam penulisan skripsi ini;
2. Bapak Ramahdi Indra Tektona, S.H., M.H., sebagai Pembantu Pembimbing Skripsi yang telah memberikan masukan, motivasi, semangat serta petunjuk dalam penulisan skripsi ini;
3. Bapak Mardi Handono, S.H., M.H., sebagai Ketua Panitia Penguji Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan mengevaluasi skripsi ini sehingga penulisan skripsi ini menjadi lebih baik dan bisa berguna di kemudian hari;
4. Ibu Ayu Citra S, S.H., M.H., M.Kn., Ph.D., sebagai Sekretaris Penguji Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan mengevaluasi skripsi ini sehingga penulisan skripsi ini menjadi lebih baik dan bisa berguna di kemudian hari;
5. Dr. Bayu Dwi Anggono, S.H., M.H., Dr. Dyah Ochtorina Susanti S.H., M.Hum., Bapak Echwan Iriyanto, S.H., M.H, dan Dr. Aries Harianto,

S.H., M.H., selaku Wakil Dekan I, II dan III Fakultas Hukum Universitas Jember ;

6. Bapak Gautama Budi Arundhati, S.H., LL.M. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Bapak dan Ibu dosen, civitas akademika, serta seluruh karyawan Fakultas Hukum Universitas Jember atas segala ilmu dan pengetahuan yang diberikan, semoga menjadi bermanfaat bagi hidupku;
8. Kedua orang tua tercinta, Ibunda Diah Niken Irawati dan Ayahanda Ishariyanto Imam salwawi yang senantiasa memberi kekuatan, semangat, untaian do'a, curahan kasih sayang, segala perhatian dan dukungan yang telah diberikan dengan tulus ikhlas ;
9. Adikku tersayang, Rayhan Isha Mahendra serta Keluarga besar Nenek Sofia dan alm. Nenek Siti yang telah memberikan doa dan dukungannya
10. Seseorang yang aku cintai dan sayangi yang telah setia dan tulus menemani, mendampingi dan mendengar keluh kesahku ;
11. Shanty, Jeffry, Nico, Isa, Natasha dan Teman-teman seperjuangan lainnya di Fakultas Hukum angkatan tahun 2013 yang tak bisa aku sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan bantuan baik moril dan spirituil;
12. Semua pihak dan rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.

Demi kesempurnaan karya ilmiah ini, penulis berharap dan membuka ruang seluas-luasnya terhadap kritik dan saran dari semua pihak. Akhirnya penulis mengharapkan, mudah-mudahan skripsi ini minimal dapat menambah khasanah referensi serta bermanfaat bagi pembaca sekalian.

Jember, 25 November 2020  
Penulis,

**KARINA ISHA RASHEESA**  
**NIM : 130710101136**

DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI .....</b>	<b>viii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>x</b>
<b>HALAMAN DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB. 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Metode Penelitian .....	7
<b>BAB. 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Pelanggaran Hak Cipta .....</b>	<b>12</b>
2.1.1 Pengertian Hak Cipta.....	12
2.1.2 Pelanggaran Hak Cipta .....	14
<b>2.2 Instagram .....</b>	<b>18</b>
2.2.1 Pengertian Instagram .....	18
2.2.2 Sejarah Media Instagram .....	20
2.2.3 Fitur – fitur Instagram.....	23
2.2.4 Pelanggaran Mengunggah Foto/Gambar Orang Lain Tanpa Izin	25
2.2.5 Pelanggaran Mengunggah Mengaransemen Lagu .....	26
2.2.6 Pelanggaran Plagiat Tulisan Orang Lain .....	27
2.2.7 Pelanggaran Mengunggah Vidio Tanpa Izin .....	28
<b>BAB. 3 PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Bentuk Perlindungan Konten Instagram Menurut Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta.....	30
3.2 Apakah Akun Instagram @Greenspoonid Melakukan Pelanggaran Hak Cipta Terhadap Akun Instagram @Dapurfit .....	44

3.3 Akibat Dari Pelanggaran Hukum Meniru Konten Instagram @dapurfit Terhadap Akun Instagram @Greenspoonid.....	51
<b>BAB. 4 PENUTUP .....</b>	<b>61</b>
4.1 Kesimpulan .....	61
5.2 Saran.....	64
<b>DAFTAR</b>	<b>PUSTAKA</b>



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan Negara Hukum. Hal ini telah dinyatakan dengan tegas dalam penjelasan UUD RI 1945 bahwa “ Negara Republik Indonesia berdasarkan atas hukum”, tidak berdasarkan kekuasaan belaka. Hukum merupakan tiang utama dalam menggerakkan sendi-sendi kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Oleh karena itu, salah satu ciri utama dari salah satu Negara hukum terletak pada kecenderungannya untuk menilai tindakan-tindakan yang dilakukan oleh masyarakat atas dasar peraturan-peraturan hukum. Dengan kata lain, bahwa sebuah Negara dengan konsep Negara hukum selalu mengatur setiap tindakan dan tingkah laku masyarakat berdasarkan atas undang-undang yang berlaku untuk menciptakan, memelihara dan mempertahankan kedamaian dalam Pancasila dan UUD 1945. Perilaku demikian apabila ditinjau dari segi hukum tentunya perilaku yang tidak sesuai dengan norma, perilaku yang tidak sesuai dengan norma hukum yang berlaku pada saat sekarang ini, tidak menjadi masalah

Hak Cipta dalam Undang-Undang Nomor 28 tahun 2014 tentang hak cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah sesuatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Hak cipta terdiri atas hak ekonomi dan hak moral. <sup>1</sup> Hak-hak ini diberikan guna memunculkan adanya penghargaan atas jerih payah pencipta dan perlindungan untuk memungkinkan segala biaya dan jerih payah pencipta terbayar kembali. Sedangkan ciptaan yang dilindungi menurut Pasal 12 adalah ciptaan dalam bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra, karya tulis seperti buku, program komputer, pamflet, *lay out*, ceramah, kuliah, pidato, alat peraga untuk kepentingan pendidikan dan ilmu pengetahuan, lagu atau musik dengan atau tanpa teks, drama atau drama musikal, koreografi tari, pewayangan dan pantomim, seni rupa dalam

---

<sup>1</sup> Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta (Lembaran Ketentuan Umum Pasal 1).

segala bentuknya, arsitektur, peta, seni batik, fotografi, sinematografi, hasil pengalih wujudan seperti terjemahan, tafsir, saduran, bunga rampai dan *database*.<sup>2</sup> Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 memuat tentang lisensi wajib (*compulsory license*), yaitu lisensi yang mewajibkan kepada pencipta untuk memberikan izin melaksanakan penerjemahan dan/atau penggandaan ciptaan dalam bidang ilmu pengetahuan dan sastra yang diberikan berdasarkan keputusan menteri atas dasar permohonan untuk kepentingan pendidikan dan/atau ilmu pengetahuan serta kegiatan penelitian dan pengembangan.<sup>3</sup>

Dari pelanggaran hak cipta yang terjadi di berbagai Negara, peraturan tentang Hak Cipta telah berkembang dan populer dikarenakan telah banyak orang yang menciptakan berbagai karya antara lain, lagu, seni, sastra, ilmu pengetahuan, dan sebagainya, sehingga peraturan tentang Hak Cipta sangat dibutuhkan. Terutama di dunia yang modern ini, teknologi telah berkembang pesat terutama internet, setiap orang dapat mengakses segala sesuatu dengan lebih mudah melalui internet mulai dari tulisan, musik, hingga gambar. Tetapi, dalam melakukan pencarian tersebut, orang-orang sering melupakan untuk mencantumkan sumber dari tulisan atau gambar yang mereka cantumkan dan hal tersebut merupakan tindakan plagiarisme. Walaupun hal tersebut terlihat bukan masalah yang besar, tetapi itu telah melanggar hak cipta. Sebagaimana diketahui bahwa sejak ciptaan diwujudkan berakibat munculnya hak cipta terhadap ciptaan tersebut, ini berarti sejak saat itu hak cipta mulai berlaku. Pencipta resmi memiliki hak untuk menerbitkan ciptaannya, menggandakan ciptaannya, mengumumkan ciptaannya, dan melarang pihak lain untuk melipat gandakan dan/atau menggunakan secara komersial ciptaannya. Semua sesuatu tentu ada awalnya dan ada akhirnya. Demikian juga dengan hak cipta tidak terlepas dari masa berlakunya atau ada batas waktunya. Masalah berlakunya hak cipta tidak sama antara ciptaan yang satu dengan ciptaan yang lain karena dipengaruhi oleh sifat ciptaan dari kelompok hak ciptanya.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Sudikno Mertokusumo, *Mengenal Hukum, Cetakan Ketiga, Liberty*, Yogyakarta, 2007, hlm. 57-58

<sup>3</sup> Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, Pasal 83 Ayat (1) dan (3)

<sup>4</sup> Endang Purwaningsih, 2005, *Perkembangan Hukum Intellectual Property Rights*, Ghalia Indonesia, Bogor, hlm. 6.

Begitu banyak kasus pelanggaran hak cipta di Indonesia dan tentunya hal tersebut merupakan hal yang meresahkan bagi para pencipta karya. Suatu bentuk kreativitas seseorang yang seharusnya dihargai, tetapi dijadikan kesempatan untuk mencari keuntungan tanpa adanya pertanggung jawaban. Indonesia merupakan negara berkembang yang tidak kalah dengan negara berkembang lainnya. seperti perkembangan dalam bidang perdagangan, industri, ilmu pengetahuan, teknologi, dan sebagainya. Maka, perlu adanya peningkatan perlindungan hukum bagi pencipta karya. Dalam berita *Vivanews* tanggal 1 mei 2012 dikatakan bahwa Amerika Serikat kembali menggolongkan Indonesia dalam daftar negara yang sangat bermasalah dalam pelanggaran Hak Cipta atau kekayaan intelektual. Amerika memiliki kepentingan menggolongkan sebuah negara dalam daftar negara yang sering melakukan pelanggaran. Hak Cipta, karena Amerika Serikat merupakan negara yang sebagian besar mengeskpor terkait hak cipta. *United State Trade Representative (USTR)* menempatkan Indonesia dalam *priority watch list*, yang artinya pada level ini, Negara tersebut masuk dalam kategori cukup diawasi karena tingkat pelanggaran HKI dianggap masih belum terlalu berat. Perkembangan pengaturan hukum hak cipta telah sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kepentingan masyarakat untuk melindungi hak-hak pencipta yang berhubungan dengan ciptaannya sebagaimana yang dikatakan dalam Undang-Undang Hak Cipta tentang hak eksklusif yang diberikan kepada pencipta. Pasal 4 UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta menyatakan bahwa hak eksklusif terdiri atas hak moral dan hak ekonomi. Hak moral merupakan hak yang tidak dapat dialihkan, seperti hak melarang melakukan perubahan terhadap ciptaan.<sup>5</sup>

Apabila ada seseorang yang memperbanyak suatu ciptaan tanpa sepengetahuan dari pencipta maka orang tersebut telah melanggar hak ekonomi dari pencipta. Hak ekonomi tidak dapat dikesampingkan untuk seorang pencipta menikmati hak ekonomis ciptaannya. Pelanggaran Hak Cipta yang berkaitan dengan hak moral dan hak ekonomi telah banyak dilakukan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab dan mencari keuntungan untuk dirinya sendiri. Dalam tulisan ini, penulis memfokuskan pada kasus pengambilan gambar produk di media sosial Instagram. Undang-Undang hak cipta telah mengatur tentang hak

---

<sup>5</sup> Ashibly. Hukum Hak Cipta : Tinjauan Khusus *Performing Right* Lagu Indie Berbasis Nilai Keadilan. Yogyakarta : Genta Publishing, 2016 , hlm. 27

cipta karya fotografi dan potret yang diambil tanpa izin. Dalam pasal 12 ayat (1) UU Hak Cipta diatur tentang hak ekonomi atas potret, harus ada persetujuan tertulis dari orang yang dipotret atau ahli warisnya untuk dilakukannya penggandaan, pendistribusian, pengumuman, penggunaan secara komersial, dan komunikasi yang digunakan untuk reklame, iklan, banner, pamflet, dan sebagainya. Potret dan karya fotografi merupakan sebuah ciptaan yang dilindungi, hal tersebut diatur dalam Pasal 40 ayat (1) mengatur tentang ciptaan-ciptaan yang dilindungi. Selain itu dalam Pasal 40 ayat (3) mengatur tentang perlindungan terhadap ciptaan-ciptaan yang sudah atau belum diumumkan tetapi sudah diwujudkan dalam bentuk nyata yang memungkinkan penggandaan ciptaan tersebut. Pelindungan yang diberikan kepada ciptaan-ciptaan yang dilindungi memiliki masa berlaku, untuk potret dan karya fotografi memiliki masa berlaku selama 50 tahun sejak pertama diumumkan.<sup>6</sup> Banyak pelanggaran yang terjadi pada saat ini, hal tersebut terjadi dapat melalui akun media sosial seperti akun Instagram, Facebook, Twitter, Youtube dan lain sebagainya. Dari beberapa media sosial di atas, penulis hanya membahas mengenai media sosial Instagram.

Instagram adalah sosial media yang diperuntukkan bagi mereka yang suka fotografi ini kebanyakan memang kualitas foto yang jauh lebih baik. Semakin banyak orang yang menyadari bahwa Instagram merupakan alat promosi yang sangat ampuh. Sehingga membuat anak-anak muda yang sukses membuat akun Instagram jadi menarik dan memiliki banyak *followers* dan akhirnya sering di *endorse* atau di sponsori. Tidak hanya produk secara gratis tetapi juga bayaran berupa uang. Menurut Atmoko mengatakan bahwa instagram dapat memberikan inspirasi bagi penggunanya, dan dapat meningkatkan kreatifitas, karena instagram memiliki fitur yang dapat membuat foto menjadi lebih indah, lebih *artistic*, dan menjadi lebih menarik. Instagram adalah jejaring sosial terbuka di mana masyarakat umum dapat melihat foto setiap pengguna manapun, tergantung *setting* penggunaannya, dengan kondisi seperti ini, sangat mudah bagi orang lain untuk membajak sebuah karya.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, Pasal 59 ayat (1)

<sup>7</sup> Atmoko Dwi, Bambang. Instagram *Handbook* Tips Fotografi *Ponsel*. Jakarta: Media Kita, 2012

Sebagai tempat untuk mengunggah foto-foto dari masyarakat umum, ada beberapa peraturan tersendiri dari Instagram, agar para pengguna tidak mengunggah foto-foto yang tidak sesuai dengan peraturan. Peraturan yang paling penting di dalam Instagram adalah pelarangan keras untuk foto-foto pornografi, dan juga mengunggah foto pengguna lain tanpa meminta izin terlebih dahulu.<sup>8</sup> Bila ada salah satu foto dari akun yang terlihat sama oleh pengguna lainnya, maka pengguna tersebut memiliki hak untuk menandai foto tersebut dengan bendera atau melaporkannya langsung kepada Instagram. Dalam hal ini terlihat bahwa akun instagram yang mengopi atau menyalin postingan dari akun lain / milik orang lain tanpa seizinnya maka orang tersebut dapat dilaporkan kepada pihak instagram karena hal tersebut telah termasuk pelanggaran hak cipta terhadap akun yang memposting atau akun yang memiliki gambar tersebut.

Dari sumber berita yang telah penulis lihat terhadap akun instagram @dapurfit, penulis melihat persamaan postingan antara @dapurfit dengan akun instagram lainnya, sementara akun @dapurfit ini telah lama berdiri namun diduplikat oleh seseorang yang tidak dikenal dan akun tersebut bernama @greenspoonid.

Berdasarkan masalah yang telah terjadi adanya kesamaan konten akun instagram @dapurfit pada akun instagram @greenspoonid dari video promosi, artikel kesehatan yang berdasarkan banyak fakta tetapi kepada akun Instagram @greenspoonid mengambil artikel tersebut mentah – mentah hingga bisa menyebabkan *misleading* informasi kepada yang membaca ditemukan penulis terhadap pelanggaran hak cipta akun instagram @dapurfit oleh akun instagram @greenspoonid maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pelanggaran Hak Cipta Konten Instagram Akun @Dapurfit oleh Instagram Akun @Greenspoonid”**.

---

<sup>8</sup> Josina, Langgar Aturan Instagram, Akun Bakal Dihapus. DetikInet, 2019

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, Agar pembahasan ini tidak terlalu luas, maka penulis memberikan batasan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimana bentuk perlindungan konten Instagram menurut Undang-undang nomor 28 tahun 2014 tentang hak cipta?
2. Apakah akun instagram @Greenspoonid melakukan pelanggaran hak cipta terhadap akun instagram @dapurfit ?
3. Apa akibat dari pelanggaran hukum meniru konten Instagram @dapurfit terhadap akun instagram @greenspoonid?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Sebagai suatu karya tulis ilmiah, maka skripsi ini memiliki 2 (dua) jenis tujuan yang hendak dicapai, yaitu :

### 1.3.1 Tujuan Umum

1. Sebagai persyaratan guna memenuhi tugas dan kewajiban sebagai persyaratan pokok akademis untuk meraih gelar Sarjana Hukum pada Fakultas Hukum Universitas Jember.
2. Demi mengembangkan ilmu dan pengetahuan hukum yang telah diperoleh selama perkuliahan yang bersifat teoritis maupun praktik yang telah di ikuti selama perkuliahan serta praktik yang terjadi dalam masyarakat.
3. Salah satu sarana dalam menambah pengalaman yang dibutuhkan dalam dunia kerja dan memberikan sumbangan pemikiran serta data yang berguna bagi kalangan umum, bagi para mahasiswa aktif fakultas hukum dan Almamater.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Hasil penelitian ini diharapkan akan membawa manfaat berupa gambaran atau masukan, baik bagi ilmu pengetahuan hukum pada umumnya dan khususnya mengenai Pelanggaran Hak Cipta Konten Akun Instagram. Diharapkan penelitian ini berguna sebagai bahan pembelajaran dan pengetahuan bagi masyarakat mengenai mengenai Pelanggaran Hak Cipta Konten Akun Instagram.

2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, dapat memberikan kegunaan untuk mengembangkan ilmu hukum khususnya pidana, diantaranya:
  - a. Bagi penelitian, penelitian ini dapat memberikan informasi secara jelas tentang perlindungan hukum terhadap mengenai Pelanggaran Hak Cipta Konten Akun Instagram Sekaligus terpenuhinya syarat kelulusan program S1 Ilmu Hukum
  - b. Bagi akademisi, penelitian ini dapat dijadikan referensi terkait dengan faktor dan kesadaran kepada masyarakat tentang peraturan perlindungan hukum mengenai Pelanggaran Hak Cipta Konten Akun Instagram.
  - c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan bagi pemerintah agar lebih memperhatikan penegakan hukum di Indonesia. Khususnya mengenai Pelanggaran Hak Cipta Konten Akun Instagram.

#### **1.4 Metode Penelitian**

Guna menjaga suatu kebenaran ilmiah dalam suatu penulisan harus mempergunakan metode penulisan yang tepat, karena hal tersebut sangat diperlukan dan merupakan pedoman dalam rangka mengadakan analisis terhadap data hasil penelitian. Ciri dari karya ilmiah di bidang hukum adalah mengandung kesesuaian dan mengandung kebenaran yang dapat dipertanggungjawabkan. Metode penelitian pada hakikatnya dipergunakan untuk berusaha memberikan pedoman tentang tata cara seseorang ilmuwan untuk mempelajari, menganalisa dan memahami lingkungan-lingkungan yang dihadapinya. Penelitian pada prinsipnya adalah suatu usaha untuk menghimpun serta menemukan hubungan-hubungan yang ada antara fakta-fakta yang diamati secara seksama.<sup>9</sup> Mengadakan suatu penelitian ilmiah mutlak menggunakan metode, karena dengan metode tersebut berarti penyelidikan yang berlangsung menurut suatu rencana tertentu. Berikut metode penelitian yang dipergunakan :

---

<sup>9</sup> Dyah Ochtorina Susanti dan A'an Efendi, *Penelitian Hukum (Legal Research)*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2015) hlm.7

## 1.4.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang dipergunakan dalam penyusunan skripsi ini adalah Yuridis Normatif, artinya permasalahan yang diangkat, dibahas dan diuraikan dalam penelitian ini difokuskan dengan menerapkan kaidah-kaidah atau norma dalam hukum positif. Tipe penelitian yuridis normatif dilakukan dengan mengkaji berbagai macam aturan hukum yang bersifat formal seperti undang-undang, literatur-literatur yang bersifat konsep teoritis yang kemudian dihubungkan dengan permasalahan yang menjadi pokok pembahasan.<sup>10</sup>

## 1.4.2 Pendekatan Masalah

Pada penyusunan skripsi ini, penulis menggunakan pendekatan perundang-undangan dan pendekatan konseptual, yaitu :

1. Pendekatan perundang-undangan (*statute approach*) Pendekatan ini dilakukan dengan menelaah semua undang-undang dan regulasi yang bersangkut paut dengan isu hukum yang sedang ditangani. Hasil dari telaah tersebut merupakan suatu argumen untuk memecahkan isu yang dihadapi.<sup>11</sup>
2. Pendekatan konseptual (*conceptual approach*) Suatu metode pendekatan beranjak dari perundang-undangan dan doktrin-doktrin yang berkembang dalam ilmu hukum, dengan tujuan untuk menemukan ide-ide yang melahirkan pengertian-pengertian hukum, konsep-konsep hukum, asas-asas hukum yang relevan dengan isu hukum yang dihadapi. Pendekatan konseptual dilakukan manakala peneliti tidak beranjak dari aturan hukum yang ada. Hal ini dilakukan karena memang belum atau tidak ada aturan hukum untuk masalah yang dihadapi.<sup>12</sup>

## 1.4.3 Bahan Hukum

Bahan hukum dapat dibedakan menjadi bahan hukum primer (*primary source*) dan bahan hukum sekunder (*secondary source*) :

---

<sup>10</sup> Peter Mahmud Marzuki. Penelitian Hukum. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2016), hlm.194

<sup>11</sup> *Ibid*, hlm.93

<sup>12</sup> *Ibid*, hlm 134.

## 1. Bahan Hukum Primer

Bahan hukum primer mempunyai sifat autoritatif, yang artinya mempunyai otoritas yang dikeluarkan di suatu wilayah hukum meliputi peraturan perundang-undangan dan putusan hakim di wilayah yurisdiksi negara.<sup>13</sup> Bahan hukum primer, meliputi :

- a. b.Kitab Undang Undang Hukum Perdata (*Burgerlijk Wetboek*);
- b. Undang – Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 266, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5599);

## 2. Bahan Hukum Sekunder

Bahan hukum sekunder adalah juga seluruh informasi tentang hukum yang berlaku atau yang pernah berlaku di suatu negeri. Keberadaan bahan-bahan hukum sekunder tersebut, dalam hal ini secara formal tidak sebagai hukum positif. Bahan hukum sekunder tersebut adalah berupa buku-buku teks, laporan penelitian hukum, jurnal hukum yang memuat tulisan-tulisan kritik para ahli dan para akademisi terhadap berbagai produk hukum perundang-undangan dan putusan pengadilan, notulen-notulen seminar hukum, memori-memori yang memuat opini hukum, monograf-monograf, buletin-buletin atau terbitan lain yang memuat debat-debat dan hasil dengar pendapat di parlemen, deklarasi - deklarasi, dan situs-situs internet.

## 3. Bahan Non Hukum

Bahan non hukum adalah sebagai penunjang dari bahan hukum primer dan sekunder, bahan non hukum dapat berupa, internet, ataupun laporan-laporan penelitian non hukum dan jurnal-jurnal non hukum sepanjang mempunyai relevansi dengan topik penulisan skripsi.<sup>14</sup>

### 1.4.4 Analisis Bahan Hukum

---

<sup>13</sup> *Ibid*, hlm.52

<sup>14</sup> Peter Mahmud Marzuki. *Op.Cit*, hlm.164

Untuk menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah terkumpul dipergunakan metode analisa bahan hukum deduktif, yaitu suatu metode penelitian berdasarkan konsep atau teori yang bersifat umum diaplikasikan untuk menjelaskan tentang seperangkat data, atau menunjukkan komparasi atau hubungan seperangkat data dengan seperangkat data yang lain dengan sistematis berdasarkan kumpulan bahan hukum yang diperoleh, ditambahkan pendapat para sarjana. Langkah-langkah selanjutnya yang dipergunakan dalam melakukan suatu penelitian hukum, yaitu :

1. Mengidentifikasi fakta hukum dan mengeliminir hal-hal yang tidak relevan untuk menetapkan isu hukum yang hendak dipecahkan.
2. Pengumpulan bahan-bahan hukum dan sekiranya dipandang mempunyai relevansi juga bahan-bahan non-hukum.
3. Melakukan telaah atas isu hukum yang diajukan berdasarkan bahan-bahan yang telah dikumpulkan.
4. Menarik kesimpulan dalam bentuk argumentasi yang menjawab isu hukum.
5. Memberikan preskripsi berdasarkan argumentasi yang telah dibangun di dalam kesimpulan.<sup>15</sup>

Melalui langkah-langkah selanjutnya yang dipergunakan dalam sesuatu penelitian hukum adalah melakukan telaah atas isu hukum yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah untuk menarik kesimpulan berdasarkan bahan-bahan hukum yang sudah terkumpul menggunakan metode analisis bahan hukum deduktif yaitu berpangkal dari suatu permasalahan yang secara umum sampai dengan hal-hal yang bersifat khusus. Dengan demikian, maka dapat dicapai tujuan yang diinginkan dalam penulisan skripsi, yaitu untuk menjawab isu hukum yang ada, sehingga pada akhirnya penulis dapat memberikan perskripsi mengenai apa yang seharusnya dilakukan dan dapat diterapkan.

---

<sup>15</sup> *Ibid*, hlm.171

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Pelanggaran Hak Cipta

##### 2.1.1 Pengertian Hak Cipta

Hak cipta secara harfiah berasal dari dua kata yaitu hak dan cipta. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata “hak” berarti suatu kewenangan yang diberikan kepada pihak tertentu yang sifatnya bebas untuk digunakan atau tidak. Sedangkan kata “ciptanya” atau “ciptaan” tertuju pada hasil karya manusia dengan menggunakan akal pikiran, perasaan, pengetahuan, imajinasi dan pengalaman. Sehingga dapat diartikan bahwa hak cipta berkaitan erat dengan intelektual manusia. Hak Cipta merupakan terjemahan dari *copyright* dalam bahasa Inggris (secara harfiah artinya "hak salin"). *Copyright* diciptakan sejalan dengan penemuan mesin cetak. Sebelum penemuan mesin ini oleh *Gutenberg*, proses untuk membuat salinan dari sebuah karya tulisan memerlukan tenaga dan biaya yang hampir sama dengan proses pembuatan karya aslinya.<sup>16</sup>

Hak cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. (Pasal 1 angka 12 UU No. 28 Tahun 2014). Hak cipta berbeda dengan Hak Kekayaan Intelektual lainnya yang harus didaftarkan. Hak Cipta tanpa perlu didaftar secara otomatis hak tersebut didapat oleh pencipta dan ciptaannya. Hak cipta adalah hak alam, bersifat absolut, dan dilindungi haknya selama si pencipta hidup dan beberapa tahun setelahnya.<sup>17</sup>

Hak cipta memiliki dua jenis hak di dalamnya, yaitu hak moral dan hak terkait. Hak moral ialah hak yang melekat pada diri pencipta selamanya. Hak ekonomi adalah hak untuk mendapatkan keuntungan ekonomi atas hasil suatu ciptaan. Memperoleh hak ekonomi secara legal harus dilakukan dengan cara mengadakan perjanjian secara resmi yaitu perjanjian lisensi. Hak ekonomi tidak hanya dapat diperoleh oleh pemegang/pemilik hak cipta saja, melainkan

---

<sup>16</sup> Harris Munandar Dan Sally Sitanggang, Mengenal HAKI (Hak Kekayaan Intelektual : Hak Cipta, Paten, Merek Dan Seluk- Beluknya), 2011, Hlm.21.

<sup>17</sup> *Ibid*, hlm.14

pemegang lisensi dapat ikut menikmati keuntungan dan manfaat ekonomi dari suatu ciptaan.<sup>18</sup>

Hak adaptasi, yaitu hak untuk mengadakan adaptasi, dapat berupa penerjemahan dari bahasa satu ke bahasa lainnya, aransemen musik, dramatisasi dari non-dramatik, merubah menjadi cerita fiksi dari karangan non-fiksi atau sebaliknya hak ini diatur baik dalam konvensi berne maupun konvensi universal, karya cetak berupa buku, misalnya novel, mempunyai hak turunan (*derivative*) yaitu diantaranya hak film (*film rights*), hak dramatisasi (*dramatitiation*), hak menyimpan dalam media elektronik (*electronic rights*). Hak film dan hak-hak dramatisasi adalah hak yang timbul bila si novel tersebut diubah menjadi isi skenario film, atau skenario drama yang biasa berupa opera, balet maupun drama musikal. ( Pasal 1 Ayat 1 UU 28 Tahun 2014)

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.(Pasal 1 angka 1 UU No. 28 Tahun 2014). Peraturan tentang hak cipta di Indonesia telah mengalami proses yang panjang, berawal dari Auteurswet 1912 yang merupakan suatu undang-undang Belanda yang diberlakukan di Indonesia. Setelah Auteurswet 1912 diberlakukan, Kerajaan Belanda mengikatkan diri pada Konvensi Berne 1886. Indonesia merupakan negara jajahan Kerajaan Belanda sehingga Indonesia juga ikut serta dalam Konvensi Berne. Auteurswet 1912 tetap berlaku setelah kemerdekaan Indonesia, walaupun Indonesia telah memiliki peraturan perundang-undangan sendiri yang mengatur tentang hak cipta, tetapi peraturan tersebut tertutup dengan Auteurswet 1912.

Pada tahun 1958, Indonesia mengudurkan diri dari Konvensi Berne dan pada tahun 1965 Indonesia kembali mengupayakan cara untuk membuat undang-undang hak cipta dan pada akhirnya lahir UU No. 6 Tahun 1982 tentang Hak Cipta, kemudian diperbarui dengan UU No, 7 Tahun 1987. Kemudian Indonesia ikut serta dalam perjanjian multilateral GATT/WTO yang dalam perjanjian tersebut tercantum perjanjian *Trade Related Aspect Intellectual Property Rights*

---

<sup>18</sup> Suyud Margono, *Aspek Hukum Komersialisasi Aset Intelektual*, Nuansa Aulia, Bandung, 2010, hlm. 14.

(TRIPs) sehingga Indonesia harus menyesuaikan peraturan nasional dengan perjanjian TRIPs, maka Indonesia melakukan perubahan terhadap UU No. 7 Tahun 1987 dan lahir UU No. 12 Tahun 1997 tentang Hak Cipta.<sup>19</sup> Pembaharuan terhadap undang-undang tidak hanya sebatas itu saja, perkembangan yang terjadi membuat Indonesia harus melakukan pembaharuan kembali terhadap undang-undang yang lama dan menjadi UU No. 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta. Hak Cipta merupakan bagian dari Hak atas Kekayaan Intelektual (HaKI), Hak Cipta mencakup seni dan budaya, sastra dan ilmu pengetahuan.

Hak distribusi adalah hak dimiliki pencipta untuk menyebarkan kepada masyarakat setiap hasil ciptaannya. Penyebaran tersebut dapat berupa bentuk penjualan, penyewaan, atau bentuk lain yang maksudnya agar ciptaan tersebut dikenal oleh masyarakat. Dalam hal ini termasuk pula bentuk dalam Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta, disebut dengan pengumuman yaitu pembacaan penyuaran, penyiaran atau penyebaran sesuatu ciptaan dengan menggunakan alat apapun dan dengan cara sedemikian rupa sehingga ciptaan dapat dibaca, didengar atau dilihat oleh orang lain.

Pengaturan mengenai hak cipta dapat ditemukan pula pada lingkup internasional, yaitu di dalam *TRIPs Agreement (Agreement on Trade-Related Aspects of Intellectual Property Rights)*. Selain peraturan perundang-undangan, terdapat Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual (DJKI) yang merupakan sebuah lembaga pelaksana di bawah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia yang menyelenggarakan perumusan dan pelaksanaan kebijakan di bidang kekayaan intelektual sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku. DJKI diharapkan dapat berperan sebagai pengawas dan pelaksana peraturan perundang-undangan dan mengatasi terjadinya pelanggaran atas hak kekayaan intelektual di Indonesia

## **2.1.2 Pelanggaran Hak Cipta Menurut Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

Dalam Undang-Undang Hak Cipta dijelaskan tentang pencipta dan ciptaan. Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta memberikan pengertian

---

<sup>19</sup> Agus Riswandi, *Ilmu Komunikasi*, Jakarta :Graha Ilmu, 2009, hlm. 37.

pencipta adalah seorang atau beberapa orang yang secara sendiri-sendiri atau bersama-sama menghasilkan suatu ciptaan yang bersifat khas dan pribadi. Ciptaan adalah setiap hasil karya cipta di bidang ilmu pengetahuan, seni, dan sastra yang dihasilkan atas inspirasi, kemampuan, pikiran, imajinasi, kecekatan, keterampilan, atau keahlian yang diekspresikan dalam bentuk nyata.

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta menyatakan bahwa pencipta mendapat hak eksklusif dan hak eksklusif yang dimiliki oleh pencipta terdiri dari hak moral dan hak ekonomi.

Perkembangan pengaturan hukum hak cipta telah sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kepentingan masyarakat untuk melindungi hak-hak pencipta yang berhubungan dengan ciptaannya sebagaimana yang dikatakan dalam Undang-Undang Hak Cipta tentang hak eksklusif yang diberikan kepada pencipta. Pasal 4 UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta menyatakan bahwa hak eksklusif terdiri atas hak moral dan hak ekonomi. Hak moral merupakan hak yang tidak dapat dialihkan, seperti hak melarang melakukan perubahan terhadap ciptaan. Apabila ada seseorang yang memperbanyak suatu ciptaan tanpa sepengetahuan dari pencipta maka orang tersebut telah melanggar hak ekonomi dari pencipta. Hak ekonomi tidak dapat dikesampingkan untuk seorang pencipta menikmati 15 hak ekonomis ciptaannya. Pelanggaran Hak Cipta yang berkaitan dengan hak moral dan hak ekonomi telah banyak dilakukan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab dan mencari keuntungan untuk dirinya sendiri.

Hak cipta merupakan salah satu objek hak kekayaan intelektual yang paling rentan terhadap pelanggaran. Pada dasarnya, pelanggaran hak cipta terjadi apabila materi hak cipta tersebut digunakan tanpa izin dan harus ada kesamaan antara dua karya yang ada. Si penuntut harus membuktikan bahwa karyanya ditiru atau dilanggar atau dijiplak, atau karya lain tersebut berasal dari karya ciptaannya. Hak cipta juga dilanggar bila seluruh atau bagian substansial dari ciptaan yang telah dilindungi hak cipta telah dikopi.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Endang, Purwaningsih, *Perkembangan Hukum Intellectual Property Rights*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2005

Dalam pelanggaran pidana Hak Cipta berlaku delik Aduan sebagai tuntutan pidana.<sup>21</sup> Delik Aduan adalah tindak pidana yang hanya dapat dituntut apabila ada pengaduan dari pihak yang dirugikan. Menurut Mr. Drs. E Utrecht dalam bukunya Hukum Pidana II, dalam delik aduan penuntutan terhadap delik tersebut digantungkan pada persetujuan dari yang dirugikan (korban). Pada delik aduan ini, korban tindak pidana dapat mencabut laporannya kepada pihak yang berwenang apabila di antara mereka telah terjadi suatu perdamaian.

Pada dasarnya Pelanggaran Hak Cipta berkisar pada 2 (dua) hal pokok. Pertama, dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan, memperbanyak atau memberi izin untuk itu. Kedua, dengan sengaja memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum sesuatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta.<sup>22</sup>

Bentuk pelanggaran hak cipta antara lain berupa pengambilan, pengutipan, perekaman, pertanyaan, dan pengumuman sebagian atau seluruh ciptaan orang lain dengan cara apapun tanpa izin pencipta/pemegang hak cipta, bertentangan dengan undang - undang atau melanggar perjanjian. Dilarang undang - undang artinya undang - undang hak cipta tidak memperkenankan perbuatan itu dilakukan oleh orang yang tidak berhak, karena tiga hal yakni:

- a. Merugikan pencipta,/pemegang hak cipta, misalnya memfotokopi sebagian atau seluruhnya ciptaan orang lain kemudian dijualbelikan kepada masyarakat luas
- b. Merugikan kepentingan Negara, misalnya mengumumkan ciptaan yang bertentangan dengan kebijakan pemerintah di bidang pertahanan dan keamanan
- c. Bertentangan dengan ketertiban umum dan kesusilaan, misalnya memperbanyak dan menjual *video compact disc* (VCD) porno.

Pelanggaran Hak Cipta dapat mengandung unsur keperdataan dan pidana dalam kaitannya dengan pelanggaran Hak Cipta dari aspek keperdataan maka dapat dilakukan gugatan ganti rugi. Namun Undang-Undang Nomor 28 tahun

---

<sup>21</sup> Eddy Damian, *Hukum Hak Cipta*, Pt Alumni, Bandung, 2005.

<sup>22</sup> Muhammad Djumhana dan R. Djubaedilla, *Hak Milik Intelektual (Sejarah, Teori, Prakteknya di Indonesia)*. PT Citra Aditya Bakti. Bandung. 2003

2014 tentang Hak Cipta mengatur bahwa pihak yang merasa dirugikan akibat pelanggaran hak cipta ini dapat meminta pihak pengadilan niaga untuk melakukan tindakan-tindakan diantaranya :

- a. Meminta penyitaan terhadap benda yang diumumkan atau hasil perbanyakan ciptaan itu
- b. Memerintahkan penyerahan seluruh atau sebagian penghasilan yang diperoleh dari pelanggaran
- c. Memerintahkan pelanggar untuk menggentikan kegiatan pengumuman dan atau perbanyakan ciptaan atau barang yang merupakan hasil pelanggaran hak cipta.

Masa waktu yang diperlukan untuk melakukan gugatan ganti rugi ini telah diberikan batasan waktu secara limitatif dalam setiap tahapannya. Dengan pengaturan demikian proses penyelesaian pelanggaran hak cipta yang mengandung unsur perdata dapat diselesaikan dengan cepat.

Umumnya pelanggaran hak cipta didorong untuk mencari keuntungan secara cepat dengan mengabaikan hak moral dan hak ekonomi pencipta dan pihak yang terkait. Pada dasarnya hak cipta merupakan hak untuk menyalin suatu ciptaan, tetapi ada batasan terhadap tindakan tersebut sehingga seseorang tidak dengan mudahnya melakukan penyalinan atau penggandaan yang dapat merugikan pihak pencipta dan pihak yang terkait. Bentuk-bentuk pelanggaran hak cipta antara lain, pengambilan, pengutipan, perekaman, dan pengumuman sebagian atau seluruh ciptaan orang lain dengan cara apapun tanpa izin pencipta dan pihak yang terkait. Pelanggaran hak cipta merugikan pencipta, pihak yang terkait, dan negara. Tidak semua tindakan mengambil, menyalin, dan sebagainya merupakan perbuatan pelanggaran hak cipta. Ada beberapa perbuatan yang dianggap tidak melanggar hak cipta.

## **2.2 Instagram**

### **2.2.1 Pengertian Instagram**

Instagram Adalah aplikasi untuk berbagi foto dengan mengambil foto dengan foto dengan ponsel dan mengunggahnya atau dengan memilih foto-foto

lama dan membaikannya dengan teman-teman (*followers*) di Instagram. Pengunduhan pertama-tama dilakukan dengan mengunduh aplikasi Instagram pada ponsel, Karena mengunduh gambar tidak dapat dilakukan melalui situs website Instagram. Kedua, membuat akun Instagram menggunakan e-mail. Ketiga, melalui tombol berbentuk kamera pada layer bawah untuk mengupload foto. Keempat, kita dapat mengambil gambar secara langsung atau mengambil gambar dari tempat penyimpanan pada ponsel. Kelima, foto dapat diberikan keterangan untuk menjelaskan foto agar membuat foto lebih menarik dan memperoleh banyak perhatian, dapat juga dengan menambahkan hastag sehingga memungkinkan orang lain dapat menemukan foto jika mereka melihat berdasarkan topik. Instagram merupakan aplikasi yang ada pada smarphone yang digunakan untuk membagikan foto maupun video. Foto atau video yang akan di unggah bisa disertakan teks atau keterangan yang mendeskripsikan tentang foto dan video tersebut.<sup>23</sup> Melalui instagram bisa kita sambungkan dengan facebook maupun twiter dalam berbagai foto atau vedio yang sudah kita unggah melalui instagram tersebut.

Instagram dengan kata lain *photo sharing* adalah media massa yang sangat populer saat ini karena memiliki nilai tambah dalam hal filter atau efek. instagram bisa dikatakan menyerupai twiter, dimana kita bisa *menfollow* orang lain dan orang lain juga bisa *menfollow* kita balik.<sup>24</sup> Selanjutnya kita bisa saling menyukai setiap apa yang mereka posting baik foto maupun video. Alasan mengapa instagram menjadi media massa yang populer adalah karena intagram mempunyai banyak efek instan yang menarik. Sebagian besar efek terdapat pada aplikasi ini adalah kemampuan mengubah foto dan video adapun menjadi tampak lebih menarik dan artistik dengan tambahan efek atau filter yang disediakan oleh instagram itu sendiri.

Instagram adalah sosial media yang diperuntukkan bagi mereka yang suka fotografi ini kelebihanya memang kualitas foto yang jauh lebih baik. Semakin banyak orang yang menyadari bahwa Instagram merupakan alat promosi yang

---

<sup>23</sup> M Nisrina, *Bisnis Online, Manfaat Media Sosial Dalam Meraup Uang*. Yogyakarta; Kobis, 2015

<sup>24</sup> Enterprise, *Jubilee. 100 Aplikasi Android Paling Dahsyat*. Jakarta: PT. Elek Media Komputindo. 2013.

sangat ampuh. Sehingga membuat anak-anak muda yang sukses membuat akun Instagram jadi menarik dan memiliki banyak *followers* dan akhirnya sering di *endorse* atau di sponsori. Tidak hanya produk secara gratis tetapi juga bayaran berupa uang.<sup>25</sup> Menurut Atmoko mengatakan bahwa instagram dapat memberikan inspirasi bagi penggunanya, dan dapat meningkatkan kreatifitas, karena instagram memiliki fitur yang dapat membuat foto menjadilebih indah, lebih artistic, dan menjadi lebih menarik.

Instagram menjadi salah satu media populer yang dapat dimanfaatkan oleh seseorang maupun kelompok untuk mengenalkan budaya populer yang sedang dimintai sebagian besar remaja. dalam satu kali mengunggah foto bisa berisikan sampai 10 foto sekaligus, begitu juga dengan mengunggah vidio bisa sampai durasi maksimal 60 detik atau satu menit sehingga orang lain dapat melihat foto dan menonton vidio apa saja yang telah di unggah oleh pemegang akun instagram tersebut. Instagram merupakan salah satu bentuk hasil dari kemajuan internet dan tergolong salah satu media sosial yang cukup digandrungi oleh khalayak masa kini. Hal ini dapat dibuktikan dengan meningkatnya pengguna instagram pada setiap tahunnya. Terhitung pada April 2017 lalu, Instagram mengumumkan bahwa pengguna aktif bulannya telah mencapai kisaran 800 juta akun dan angka tersebut lebih banyak dibandingkan tahun sebelumnya. jadi Instagram adalah sosial media yang diperuntukkan bagi mereka yang suka fotografi ini kebanyakan memang kualitas foto yang jauh lebih baik. Semakin banyak orang yang menyadari bahwa Instagram merupakan alat promosi yang sangat ampuh. Sehingga membuat anak-anak muda yang sukses membuat akun Instagram jadi menarik dan memiliki banyak *followers* dan akhirnya sering di endorese atau di sponsori. Tidak hanya produk secara gratis tetapi juga bayaran berupa uang. Menurut Atmoko mengatakan bahwa instagram dapat memberikan inspirasi bagi penggunanya, dan dapat meningkatkan kreatifitas, karena instagram memiliki fitur yang dapat membuat foto menjadilebih indah, lebih *artistic*, dan menjadi lebih menarik. Instagram adalah jejaring sosial terbuka di mana masyarakat umum dapat melihat foto setiap pengguna manapun, tergantung *setting* penggunaannya,

---

<sup>25</sup> Atmoko Dwi, Bambang. Instagram *Handbook* Tips Fotografi *Ponsel*. Jakarta: Media Kita, 2012

dengan kondisi seperti ini, sangat mudah bagi orang lain untuk membajak sebuah karya.<sup>26</sup>

## 2.2.2 Sejarah Media Instagram

*Instagram* adalah aplikasi sosial yang begitu populer dikalangan pengguna gadget atau *smartphone*. Nama *instagram* diambil dari kata “insta” yang asalnya “instan” dan “gram” dari kata “telegram. jadi *instagram* merupakan gabungan dari kata Instan-Telegram.<sup>27</sup> Penggunaan kata tersebut dapat diartikan sebagai aplikasi untuk mengirimkan informasi dengan cepat, yakni dalam bentuk foto yang berupa mengelola, mengedit, dan berbagi foto ke jejaring media sosial yang lain. Pengguna aplikasi *instagram* ini juga semakin pesat karena keunggulan yang ditawarkan dari *fitur* yang disediakan aplikasi ini. Foto atau video yang diunggah dapat diperoleh melalui kamera dan dapat diperoleh melalui album foto yang tersimpan di ponsel. *Instagram* dapat langsung menggunakan efek atau filter dalam mengatur pewarnaan dari foto yang dikehendaki.

*Instagram* mempunyai dua pendiri, yang pertama didirikan oleh Kevin Systrom atau yang dikenal publik sebagai orang yang berkecimpung di dunia Aplikasi (*app*). Systrom hidup di daerah pinggiran asri Boston yang dikenal dengan sebutan Holliston. Systrom lulus dari Stanford University pada tahun 2006 dengan gelar ganda di bidang teknik dan manajemen. Dia bergabung di *Google* selama dua tahun dengan tugas mengurus *Gmail* kemudian bekerja di tim pengembangan korporat. Aktivitasnya yang membuat dia sering berkecimpung di dunia media sosial membuat Kevin ingin mengerjakan sesuatu yang merupakan miliknya sendiri. Kemudian Kevin meluncurkan startup teknologi pertamanya, karena latar belakangnya sebagai seorang pemrogram, dia mampu mengelolanya dengan baik. Dia melihat potensi *mobile* dan ledakan besar *app* yang fokus pada *check-in* berbasis lokasi. Setelah itu dia terjun ke dalam arus tersebut dengan

---

<sup>26</sup> Atmoko Dwi, Bambang. *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita, 2012

<sup>27</sup> Ghazali, Miliza. *Buat Duit Dengan Facebook dan Instagram : Panduan Menjana Pendapatan dengan Facebook dan Instagram*, Malaysia: Publishing House, 2016.

sebuah *website* yang bernama Bubrn.com.<sup>28</sup> aplikasi yang telah dikembangkannya beberapa waktu yang lalu tersebut. Lalu dengan bantuan pemikiran kekasihnya, Nicole. Instagram diluncurkan pada 6 Oktober 2010. Pada hari pertamanya, ia menggaet sekitar 25.000 pengguna. Dalam beberapa bulan, tepatnya Mei 2011 angkanya menyentuh 3,75 juta.

Kevin Systrom dan Mike Kreiger meneruskan eksekusi dan fokus dengan sangat bagus. mereka berkuat penuh pada satu platform tunggal, iPhone, dan melakukan satu hal tunggal, yakni berbagi foto. Twitter dan Facebook mengikuti pertumbuhan Instagram dengan penuh minat dan kecemasan. Pertumbuhan semacam itu merupakan ancaman jika dibiarkan begitu saja. Pada April 2011, keadaan mulai memanas bagi Instagram. Pada beberapa bulan sebelumnya, basis penggunaannya berlipat ganda menjadi 30 juta dan versi Android siap-siap diluncurkan.

Tepatnya hari Kamis, 5 April, Zuckerberg yang saat itu sebagai CEO dari Facebook, mengirim pesan teks ke Kevin Systrom, mengatakan dia ingin berbicara lebih jauh. Ketika bertemu, Zuckerberg bersikukuh bahwa Facebook adalah rumah sempurna bagi Instagram. Kemudian ia membingkai ulang negosiasinya. Dengan angka final yang disepakati sebesar \$1 miliar yang merupakan kombinasi saham Facebook dan uang tunai pemanis sebesar \$500 juta. Salah satu alasan terbesar perusahaan-perusahaan mengakuisisi adalah untuk mendorong pertumbuhan. Facebook mengakuisisi Instagram dengan harga \$1 miliar untuk mengambil salah satu App fotografi sosial yang paling cepat pertumbuhannya tersebut. Jelas bahwa pengguna Instagram yang saat itu berjumlah 300 juta mengunggah banyak foto sehingga melampaui volume foto yang diunggah pengguna Facebook sendiri.

Perkembangan *instagram* sangatlah pesat dan dibuktikan dengan kepopulerannya yang sudah mencapai 150 juta pengguna. *Trend isntagram* merupakan bagaimana cara marketing yang menggunakan produk sebagai sarana komunikasinya. Kelebihan *instagram* adalah memakai partisipasi publik sebagai corong iklan. Sekitar 3 juta pengguna *instagram* memamerkan karya-karya fotonya melalui *Twitter* dan *Facebook*. Hal ini berarti partisipasi pengguna

---

<sup>28</sup> Berkowski, George, *How To Build A Billion Dollar App* : Temukan Rahasia Dari Para Pengusaha Aplikasi Paling Sukses Di Dunia, Tangerang : Gemilang, 2016.

instagram yang fanatik dengan gembira menjadi sarana komunikasi bagi produk atau iklan yang mereka jual. Dengan semakin meningkatnya jumlah pengguna *instagram* serta instagram yang saat ini mudah di akses di *mobile phone*, kelebihan ini menjadikan siapapun akan mudah untuk mengakses *instagram* dimanapun dan kapanpun. Banyak pebisnis yang mulai melirik *instagram* sebagai sarana untuk dijadikan media atau perantara bisnis mereka seperti jual beli dengan mudah untuk mengupload foto produk yang akan mereka pasarkan di dunia maya dan dapat dengan mudah memberikan komentar.

### 2.2.3 Fitur-Fitur Instagram

Dengan berlatar belakang sebagai aplikasi jejaring sosial yang dikhususkan untuk berbagi foto, Instagram memiliki ciri menarik yakni ada batas foto ke bentuk persegi, mirip dengan gambar Kodak Instamatic dan Polaroid, yang sangat berbeda dengan rasio aspek 16:9 sekarang, yang biasanya digunakan oleh kamera ponsel.

Adapun fitur - fitur yang terdapat di dalam instagram yang dapat di manfaatkan pengguna instagram yaitu :

- a. *Home Page* (halaman utama), Home page adalah menu utama yang menampilkan *time-line* atau foto-foto terbaru dari semua pengguna yang telah diikuti.
- b. *Comment* (komentar), Sebagai layanan jejaring sosial instagram menyediakan fitur komentar, yang dimana foto yang di unggah dapat di komentari di kolom komentar
- c. *Profil*, Dengan fitur ini Pengguna dapat mengetahui informasi pribadi dari pengguna, baik itu pengguna sendiri maupun pengguna lainnya.
- d. *Follow*, Sistem sosial di dalam Instagram adalah dengan menjadi mengikuti akun pengguna lainnya, atau memiliki pengikut Instagram. Dengan demikian komunikasi antara sesama pengguna Instagram sendiri dapat terjalin dengan memberikan tanda suka dan juga mengomentari foto-foto yang telah diunggah oleh pengguna lainnya. Pengikut ditujukan untuk menilai suatu foto yang telah kita bagikan, seelain di Instagram, kita juga dapat membagikan foto ke facebook dan Twitter yang tersedia di halaman instagram

- e. *News Feed*, Fitur ini merupakan fitur yang menampilkan pemberitahuan terhadap berbagai aktivitas pengguna instagram. Pada Fitur ini memiliki dua tab yaitu: tab *follow* untuk menampilkan aktivitas yang telah pengguna *follow*, dan tab *News* untuk menampilkan notifikasi terbaru terhadap aktivitas pengguna instagram, terhadap foto pengguna yang memberikan komentar atau memfollow pengguna maka pemberitahuan tersebut akan muncul di tab ini.
- f. Mengunggah Foto, fitur yang di gunakan mengunggah dan berbagi foto-foto kepada pengguna lainnya. Foto yang ingin diunggah dapat diperoleh melalui kamera *iDevice* ataupun foto-foto yang ada di album foto di *iDevice* tersebut.
- g. *Like*, Instagram juga memiliki sebuah fitur tanda suka yang fungsinya memiliki kesamaan dengan yang disediakan Facebook, yaitu sebagai penanda bahwa pengguna yang lain menyukai foto yang telah diunggah.
- h. Kamera, foto yang di hasilkan dari fitur ini dapat langsung di simpan di *iDevice*. Penggunaan kamera melalui Instagram juga dapat langsung menggunakan efek-efek yang ada, untuk mengatur pewarnaan dari foto yang dikehendaki oleh sang pengguna. Ada juga efek kamera *tilt-shift* yang fungsinya adalah untuk memfokuskan sebuah foto pada satu titik tertentu. Setelah foto diambil melalui kamera di dalam Instagram, foto tersebut juga dapat diputar arahnya sesuai dengan keinginan para pengguna.
- i. Arroba (@), Seperti Twitter dan juga Facebook, Instagram juga memiliki fitur yang dapat digunakan penggunanya untuk menyinggung pengguna lainnya dengan menambahkan tanda arroba (@) dan memasukkan nama akun Instagram dari pengguna tersebut. Para pengguna tidak hanya dapat menyinggung pengguna lainnya di dalam judul foto, melainkan juga pada bagian komentar foto. Pada dasarnya penyinggungan pengguna yang lainnya dimaksudkan untuk berkomunikasi dengan pengguna yang telah disinggung tersebut.
- j. *Instagram Stories*, sebuah fitur yang memungkinkan pengguna mengirim foto dan video yang menghilang setelah 24 jam. mendorong pengguna agar membuat dan menposting *content* lebih banyak lagi pada platform.
- k. *Close Friend*, Fitur ini punya tujuan khusus untuk menganggap mereka sebagai '*followers eksklusif*'. Artinya, fitur ini dikatakan sebagai pengkategorian

khusus yang memudahkan pengguna jika ingin membagikan story hanya kepada kelompok orang tertentu yang telah di pilih sebelumnya, dan hanya orang yang berada di daftar Close Friend saja yang dapat melihat story tersebut.

- l. *Upload Multiple Konten Story*, fitur yang memudahkan pengguna instagram dalam melakukan pengupload-an beberapa konten sekaligus hingga 10 konten story secara bersamaan. Bahkan, masing-masing konten bisa disesuaikan secara berbeda satu sama lain nya.
- m. *About This Account*, fitur ini merupakan salah satu bentuk perlindungan instagram bagi penggunanya dengan menyediakan informasi yang dibutuhkan untuk mengkonfirmasi akun bisnis atau instansi tertentu yang telah terdaftar, dengan menunculkan history tentang akun tersebut Tanggal gabung dengan Instagram, Negara, Iklan yang masih aktif, Username lama, Akun dengan followers yang sama.
- n. *Instagram Story Interface*, Fitur terupdate dari Instagram selanjutnya adalah interface dari Instagram Story. Ada banyak banget fitur yang bisa dinikmati tergantung kebutuhan pengguna, *Gifs, Quiz, Polls, Votes*, hingga *hashtag*. Bahkan sekarang ada fitur *On This Day* yang diadopsi langsung dari *Facebook*. Memudahkan pengguna untuk berbagi memori atau kenangan yang terjadi pada tanggal tertentu beberapa tahun yang lalu. Dengan mengunikan fitur tersebut pengguna dapat mengupload ulang konten yang telah diupload beberapa tahun lalu.
- o. *Anti Bully*, fitur dengan judul '*Restrict*'. Fitur ini khusus dibuat untuk memberi batasan pada pengguna instagram agar tidak melakukan tindak *bully*, hingga melontarkan ucapan-ucapan kebencian. berbeda dari fitur *blokir*, fitur *Restrict* ini masih memungkinkan user Instagram untuk memberikan comment akan tetapi, komentar tersebut tidak akan dilihat oleh orang lain. Pemilik akun dapat memilih menampilkan comment tersebut, atau menyembunyikan dengan status *Restrict* yang masih terbuka.
- p. *Activity, our Activity*, fitur yang menampilkan waktu yang digunakan pengguna dalam mengakses Instagram akan tercatat dalam hitungan menit. Fitur ini dapat berguna sebagai pengawasan Orang tua, memudahkan

melakukan kontrol terhadap kegiatan dan lama waktu yang dihabiskan anak-anak mereka saat bermain Instagram. Bahkan, terdapat setting alarm untuk membatasi waktu kamu bermain Instagram.

- q. *Verifikasi akun*, atau *Verified account*, Fitur ini dibuat dengan tujuan memberikan tanda atau marking berupa Centang berwarna biru yang terletak di sebelah nama pengguna, jika akun Instagram memiliki tanda tersebut dapat dipastikan akun tersebut adalah asli milik perseorangan/perusahaan/organisasi/pekumpulan atau komunitas yang telah diakui oleh Instagram sebagai akun dari pemilik asli yang mengajukan untuk menghindari adanya akun palsu atau penipuan.

#### **2.2.4 Pelanggaran Mengunggah Foto/Gambar Orang Lain Tanpa Izin.**

Semakin pesatnya kemajuan teknologi informasi internet membuat semakin mudahnya mendapatkan informasi dengan cepat dimanapun dan kapanpun. Melalui internet setiap orang mendapatkan kebebasan berekspresi, dimana kebebasan berekspresi merupakan hak setiap orang untuk berkomunikasi dan memperoleh informasi untuk mencari, memperoleh, memiliki, menyimpan, mengolah, dan menyampaikan informasi dengan menggunakan segala jenis saluran yang tersedia. Pengguna internet di Indonesia sebagaimana survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jaringan internet Indonesia (APJII) tahun 2016 terdapat 132,7 juta orang Indonesia telah terhubung internet.<sup>29</sup>

Dilihat dari segi hukumnya berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dalam pasal 12 dijelaskan bahwa:

- a. Setiap Orang dilarang melakukan Penggunaan Secara Komersial, Penggandaan, Pengumuman, Pendistribusian, dan Komunikasi atas Potret yang dibuatnya guna kepentingan reklame atau periklanan secara komersial tanpa persetujuan tertulis dari orang yang dipotret atau ahli warisnya.
- b. Penggunaan Secara Komersial, Penggandaan, Pengumuman, Pendistribusian, dan/atau Komunikasi Potret sebagaimana dimaksud

---

<sup>29</sup> Asril Sitompul, 2001, Hukum Internet: Pengenalan Mengenai Masalah Hukum Di Cyberspace, Bandung, Citra Adutya Bakti, hlm 71-73.

pada ayat (1) yang memuat Potret 2 (dua) orang atau lebih, wajib meminta persetujuan dari orang yang ada dalam Potret atau ahli warisnya.

Dengan penjelasan yang demikian maka tindakan menggunakan potret seseorang tanpa izin merupakan tindakan ilegal. Terlebih apabila mendapatkan keuntungan dari potret tersebut. Karena tujuan lahirnya Undang-Undang Hak Cipta adalah untuk dapat melindungi hak kekayaan intelektualnya. Meskipun pemiliknya tidak dapat ditemukan atau tidak dapat diketahui bukan berarti hak cipta itu hilang. Hal ini dikenal sebagai “*orphan works*”. Apabila tidak ditemukan atau tidak diketahui penciptanya maka hak cipta tersebut dipegang oleh Negara, sesuai pasal 39 ayat 3 Undang-Undang Hak Cipta.

### **2.2.5 Pelanggaran Mengunggah Mengaransemen Lagu/Musik Tanpa Izin**

Bisnis lain dalam media sosial Instagram adalah dengan menjadi artis Instagram (familiar disebut; selebgram). Beberapa akun Instagram membuat aransemen lagu-lagu populer kemudian diunggah dalam bentuk video. Semakin bagus aransemen lagu yang dibuat maka akan semakin menarik perhatian orang-orang dalam Instagram untuk mengunjungi akun miliknya. Maka dengan jumlah pengunjung yang banyak akan semakin menarik minat pelaku usaha untuk memperkenalkan produknya. Juga dapat menarik minat para Event Organizer untuk mengundang mereka tampil di acara-acara.<sup>30</sup>

Salah satu hak ekonomi yang dimiliki oleh pencipta atau pemegang hak cipta adalah melakukan pengadaptasian, pengaransemen, atau pentransformasian Ciptaan. Ini artinya, jika melaksanakan hak ekonomi (termasuk pengaransemen), wajib mendapatkan izin Pencipta atau Pemegang Hak Cipta. Dalam pasal 40, lagu dan/atau musik merupakan salah satu ciptaan yang dilindungi. Bahkan sebelum ciptaan diumumkan namun sudah ada bentuk nyata dari ciptaan tersebut tidak dalam angan saja.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Lucky Setiawan, 2012, Menghindari Pelanggaran Hak Cipta Dalam Menulis, Hukumonline.Com, Diakses Pada 19 Februari 2020.

<sup>31</sup> Habi Kusno, Perindungan Hukum Hak Cipta Terhadap Pencipta Lagu, Vol 10. Issue 3, Juli-September 2019

Untuk lagu-lagu cover yang diciptakan untuk tujuan komersial tadi, pencantuman nama penyanyi asli saja pada karya cover tentu tidak cukup untuk menghindari tuntutan hukum pemegang hak cipta. Agar tidak melanggar hak cipta orang lain, untuk mereproduksi, merekam, mendistribusikan dan atau mengumumkan sebuah lagu milik orang lain, terutama untuk tujuan komersial<sup>48</sup>. Perlu mendapatkan izin dari pencipta atau pemegang hak cipta dengan/atau tanpa membayar royalti, serta perlunya untuk tetap mengutip nama pencipta dikarenakan hak moral atas lagu tersebut sifatnya abadi. Sanksi pelanggaran hak ekonomi lagu dan/atau musik dalam hal ini melakukan aransemen dari lagu dan/atau musik original tanpa izin dapat dikenakan dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah) sesuai dalam pasal 113 ayat 2 Undang-Undang Hak Cipta.<sup>32</sup>

## 2.2.6 Pelanggaran Plagiat Tulisan Orang Lain

Aplikasi Instagram dalam mengunggah fotonya juga dapat mencantumkan caption atau keterangan tentang foto/gambar/video yang diunggah. Dalam perkembangannya Instagram menjadi wadah bertukar ilmu tentang segala informasi atau kutipan tokoh dan lagu. Sehingga banyak pula orang-orang yang membuat akun-akun Instagram untuk menulis berita, cerita, dan/atau kutipan. Namun sangat disayangkan dalam beberapa akun kutipan yang diambil tidak mencantumkan sumber dari tulisan itu, padahal akun-akun ini memiliki banyak pengikut dan like dalam setiap foto nya.

Asal kata plagiarisme adalah plagiat artinya, melakukan penjiplakan atau peniruan atau pengambilan pendapat, karangan milik pihak lain atau orang lain tanpa seizin pemilik yang sah, dengan maksud seolah-olah sebagai hasil pendapat atau karangannya sendiri. Plagiat bahasa latinnya plagiarus artinya penculik (kidnapper). Mengutip pendapat Fred Muller dalam kamusnya *Beknopt Latyns Nederlands Woordenboek*, halaman 75, mengartikan orang yang melakukan plagiat sebagai plagiarus yang berarti mensrover atau perampok manusia atau

---

<sup>32</sup> Otto Hasibuan, Hak Cipta Di Indonesia, Tinjauan Khusus Hak Cipta Lagu, Bandung: PT Alumni, 2008.

zielverkoper atau penjual nyawa manusia. Fockema Andreae dalam bukunya *Rechtgeleerd Handwoordenboek* memberikan pengertian kata plagiat sebagai *letterdievery* yang diartikan sebagai pencurian karya tulis atau pencurian suatu ciptaan karya tulis dilindungi hukum hak cipta. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan plagiat yaitu pengambilan karangan (pendapat dsb) orang lain dan menjadikannya seolah-olah karangan (pendapat dsb) sendiri. Sedangkan plagiator, orang yang mengambil karangan (pendapat dsb) orang lain dan disiarkan sebagai karangan (pendapat dsb) sendiri.

Pasal 44 Undang-Undang Hak Cipta membuat rumusan secara negatif dengan kata-kata sebagai berikut: “Penggunaan, pengambilan, penggandaan, dan/atau pengubahan suatu ciptaan dan/atau produk hak terkait secara seluruh atau sebagian yang substansial tidak dianggap sebagai pelanggaran hak cipta jika sumbernya disebutkan atau dicantumkan secara lengkap untuk keperluan: Pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah dengan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari pencipta atau pemegang hak cipta.

### **2.2.7 Pelanggaran Mengunggah Video Tanpa Izin**

Instagram memiliki fitur untuk berbagi video untuk dapat dilihat pengguna lainnya sesama pemilik akun Instagram. Mengatas namakan kreatifitas orang-orang menganggap kebebasan berekspresi itu tidak memiliki batasan. Tanpa kita sadari saat ini hampir semua karya cipta terkenal telah dicover dan di *recycle* ulang melalui Instagram Dengan adanya fitur video tersebut ketika orang begitu menggemari suatu film atau *video clip* kemudian ketika menontonnya di bioskop dan direkam oleh orang tersebut lalu diupload ke Instagram. Pelanggaran lain adalah ketika membuat video dengan versi sendiri, misalkan video *traveling* namun menggunakan lagu dan/atau musik dari orang lain tanpa izin. Dengan begitu rekaman tersebut bukan berarti milik orang yang meng-*upload*. Melainkan tetap milik pemegang hak cipta. Maka hal itu merupakan pelanggaran hak cipta.

## BAB 4

### PENUTUP

#### 4.1 Kesimpulan

Bedasarkan atas uraian yang telah di jelaskan sebelumnya dalam kaitannya dengan pokok permasalahan yang ada, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bagaimana bentuk perlindungan konten Instagram menurut Undang-undang nomor 28 tahun 2014 tentang hak cipta, melakukan pencurian, plagiarisme dan mengunggah ulang konten foto/vidio milik orang lain tanpa menyertakan sumber dan identitas pemilik konten digital tersebut dapat dikatakan melanggar beberapa prinsip HAKI yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan jelas tertuang dalam Undang-Undang Hak Cipta Pasal 40 ayat (1) huruf K Undang-Undang Hak Cipta (UU. No 28 Tahun 2014) yang menjelaskan bahwa karya fotografi merupakan ciptaan yang dilindungi. Menurut Pasal 1 angka 3 UU Hak Cipta, ciptaan merupakan setiap hasil karya cipta di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra yang dihasilkan atas inspirasi, kemampuan, pikiran, imajinasi, kecekatan, ketrampilan, atau keahlian yang diekspresikan dalam bentuk nyata. Lalu, untuk karya fotografi meliputi semua konten foto/vidio yang dihasilkan menggunakan kamera menurut Pasal 40 ayat (1) huruf K Undang-Undang Hak Cipta. Suatu karya fotografi yang menjadi milik umum, kriterianya bukan didasarkan pada sudah - tidaknya sudah diunggah ke sosial media, namun lebih didasarkan pada jangka waktu. Yang dimaksud jangka waktu disini ialah soal masa berakhirnya perlindungan hak cipta yang melekat dalam sebuah karya cipta. Apabila hasil karya foto tersebut telah habis, hasil karya foto yang ada dapat menjadi milik publik. Dalam UU Hak Cipta tertuang jelas, bahwa perlindungan hak cipta atas karya fotografi berlaku selama 50 tahun sejak pertama kali dilakukan pengumuman. Pengumuman sendiri merupakan pembacaan, penyiaran, pameran, suatu ciptaan dengan menggunakan alat apapun baik elektronik maupun non elektronik atau dapat dilakukan dengan cara apapun sehingga suatu ciptaan dapat dibaca, didengar atau dilihat oleh

orang lain. yang dengan sengaja dan tanpa ijin mengambil foto pada akun instagram pemilik foto terlebih untuk kepentingan komersial, akan dapat dilaporkan secara sanksi pidana menurut Pasal 113 ayat (3) UU Hak Cipta.

2. Berdasarkan masalah yang telah terjadi adanya kesamaan konten akun instagram @dapurfit pada akun instagram @greenspoonid dari video promosi, artikel kesehatan yang berdasarkan banyak fakta tetapi kepada akun Instagram @greenspoonid mengambil artikel tersebut mentah – mentah hingga bisa menyebabkan misleading informasi kepada pembaca konten tersebut. Penulis menemukan pelanggaran hak cipta akun instagram @dapurfit oleh akun instagram @greenspoonid, hal mendasar dari Hak Cipta sebagai konsep kepemilikan, yaitu memungkinkan adanya perlindungan bagi hasil karya seseorang. Hak Cipta memberikan jaminan bahwa para pencipta tidak hanya menjaga hasil karyanya di bawah pengawasan, dengan jalan mencegah terjadinya peng-copy-an atau perbanyakannya tanpa izin, tetapi juga memberikan jaminan bahwa para pencipta dapat memperoleh manfaat dari hasil karya intelektualnya tersebut. Ditemukannya beberapa unggahan @greenspoonid yang mirip dengan konten @dapurfit menjadi salah satu bukti terjadinya pelanggaran hukum hak cipta, serta ditemukan dalam akun @greenspoonid terdapat konten milik @dapurfit yang di unggah ulang dengan menggunakan caption penjelasan yang dapat menyebabkan perbedaan bahkan kekeliruan pemahaman pembaca. yang terjadi antara @dapurfit dan @greenspoonid yang notabene merupakan pesaing dalam bidang yang sama, yaitu menawarkan produk kuliner sehat. @greenspoonid yang secara sengaja meniru atau mencuri konten milik @dapurfit dan menggunggahnya kembali dalam akun resminya disertai penjelasan yang tidak berdasar, serta secara sengaja tidak mencantumkan sumber atau identitas pemilik konten tersebut merupakan bukti nyata akan adanya pelanggaran hak cipta. Hak distribusi adalah hak dimiliki pencipta untuk menyebarkan kepada masyarakat.

3. Akibat dari pelanggaran hukum meniru konten Instagram @dapurfit terhadap akun instagram @greenspoonid secara Finansial pelanggaran ini dapat menyebabkan kerugian bagi @dapurfit karena adanya perbedaan pemahaman pembaca yang sering kali menelan mentah-mentah setiap informasi yang tersebar,hal ini dapat mengurangi tingkat kepercayaan pembaca atau konsumen terhadap @dapurfit. Pelanggaran Hak Cipta tentunya sangat membawa dampak buruk bagi pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan bidang karya cipta lainnya. Tanpa adanya perlindungan hukum yang memadai atas Hak Cipta seseorang, maka akan sangat mengurangi daya inovasi dan kreatifitas pencipta dan dapat merugikan banyak pihak. Pelanggaran yang dilakukan @greenspoons akan menurunkan tingkat kepercayaan masyarakat terhadap informasi yang ada, sangat disayangkan jika karya-karya yang berdasar pada ilmu pengetahuan dan benaran tidak dapat tersampaikan secara maksimal kepada msyarakat. Sanksi hukum yang tegas diharapkan dapat mengurangi atau memberikan efek jera para pelaku pelanggaran Hak Cipta yang tanpa izin dan prosedur hukum menggunakan karya cipta orang lain dengan maksud tertentu untuk mencari keuntungan tersendiri dan disalahgunakan pemanfaatannya. dengan sengaja dan tanpa ijin mengambil foto pada akun instagram pemilik foto terlebih untuk kepentingan komersial, akan dapat dilaporkan secara sanksi pidana menurut Pasal 113 ayat (3) UU Hak Cipta. Setiap orang yang melakukan hak ekonomi, sangat wajib untuk mendapatkan ijin dari pencipta atau pemegang hak cipta dan apabila melanggar prinsip yang ada tersebut dapat dikenai sanksi pidana yang diatur dalam Pasal 113 ayat (3) UU Hak Cipta, yakni:

*“Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa ijin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp.1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).”*

## 4.2 Saran

Berpegang kepada permasalahan yang ada dikaitkan dengan kesimpulan yang telah ke kemukakan di atas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Hasil kajian diatas menunjukkan bahwa dalam perspektif Cyber law, beberapa ketentuan yang mengatur sistem perlindungan atas hak cipta berdasarkan Undang- Undang Nomor 28 tahun 2014 belum sepenuhnya mengakomodasi perkembangan teknologi informasi secara virtual/digital, beberapa ketentuan dalam UU No. 28 Tahun 2014 yakni subyek perlindungan, obyek perlindungan, stelsel pendaftaran, jangka waktu, pembatasan hak cipta dan kepentingan pendidikan dan penelitian perlu disesuaikan (harmonisasi) dengan perkembangan teknologi secara virtual sehingga dapat menjamin kepastian hukum, keadilan dan kemanfaatan, serta memberi rasa aman kepada para pencipta karya-karya digital.
2. Permasalahan yang telah terjadi karena adanya kesamaan konten akun instagram @dapurfit pada akun instagram @greenspoonid dari video promosi, artikel kesehatan yang berdasarkan banyak fakta tetapi kepada akun Instagram @greenspoonid mengambil artikel tersebut mentah – mentah hingga yang dapat menyebabkan misleading informasi baiknya menjadi pelajaran bagi para pembaca untuk lebih berhati-hati dalam memahami suatu informasi yang ada agar tidak berkembang menjadi pemahaman yang salah. Pelajari konten dengan baik dan pastikan sumber infomasi yang tertera dapat mempertanggung jawabkan pernyataan yang telah di kemukakan.
3. Sanksi hukum yang tegas diharapkan dapat mengurangi atau memberikan efek jera para pelaku pelanggaran Hak Cipta yang tanpa izin dan prosedur hukum menggunakan karya cipta orang lain dengan maksud tertentu untuk mencari keuntungan tersendiri dan disalahgunakan pemanfaatannya. Pemberian sanksi hukum dalam ketentuan Undang-Undang tidak akan menjamin pelanggaran Hak Cipta dapat berkurang, sejauh kesadaran hukum masyarakat akan Hak Cipta orang lain masih rendah dan kurang menghargai akan pengorbanan hasil karya intelektualitas orang atau bangsa lain.serta

meningkatkan kesadaran masing-masing dalam menghormati dan menghargai hasil karya orang lain.



## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU :

- Abdulkadir Muhammad, 2004, *Hukum Dan Penelitian*, Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Agus Riswandi, 2019, *Ilmu Komunikasi*, Jakarta :Graha Ilmu
- Ashibly. 2016. *Hukum Hak Cipta : Tinjauan Khusus Performing Right Lagu Indie Berbasis Nilai Keadilan*. Yogyakarta : Genta Publishing
- Atmoko Dwi, Bambang. 2012, *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita
- Atmoko Dwi, Bambang. 2012, *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita.
- Bahder Johan, 2004, *Metode Penelitian Ilmu Hukum*,Semarang: Mandar Maju
- Bambang Sunggono, 2008, *Metodologi Penelitian Hukum*, Rajawali Pers.
- Berkowski, George, 2016, *How To Build A Billion Dollar App : Temukan Rahasia Dari Para Pengusaha Aplikasi Paling Sukses Di Dunia*, Tangerang : Gemilang.
- Dyah Ochtorina Susanti dan A'an Efendi, 2015, *Penelitian Hukum (Legal Research)*, Jakarta: Sinar Grafika
- Eddy Damian, *Hukum Hak Cipta*, Pt Alumni, Bandung, 2005
- Endang, Purwaningsih, 2005, *Perkembangan Hukum Intellectual Property Rights*, Bogor: Ghalia Indonesia
- Enterprise, Jubilee, 2013, *100 Aplikasi Android Paling Dahsyat*. Jakarta: PT. Elek Media Komputindo
- Ghazali, Miliza. 2016, *Buat Duit Dengan Facebook dan Instagram : Panduan Menjana Pendapatan dengan Facebook dan Instagram*, Malaysia: Publishing House.

- Harris Munandar Dan Sally Sitanggang, 2011, Mengenal HAKI (Hak Kekayaan Intelektual : Hak Cipta, Paten, Merek Dan Seluk- Beluknya.
- Iskandar. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- M Nisrina, 2015, *Bisnis Online, Manfaat Media Sosial Dalam Meraup Uang*. Yogyakarta; Kobis,
- Moleong, J. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Rosdakarya.
- Muhammad Djumhana dan R. Djubaedilla, 2003, *Hak Milik Intelektual (Sejarah, Teori, Prakteknya di Indonesia)*. PT Citra Aditya Bakti. Bandung.
- Otto Hasibuan, *Hak Cipta Di Indonesia, Tinjauan Khusus Hak Cipta Lagu*, Bandung: PT Alumni, 2008.
- P. Joko Subagyo, 1999, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, Jakarta: Gressindo,
- Peter Mahmud Marzuki, 2016, *Penelitian Hukum*, Jakarta Kencana Prenada Media Group.
- Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, Pasal 83 Ayat (1) dan (3)
- Soerjono Soekanto, 2000, *Penelitian Hukum Normatif*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sudarto, 1995, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sudikno Mertokusumo, 2007, *Mengenal Hukum, Cetakan Ketiga, Liberty*, Yogyakarta
- Suyud Margono, 2010, *Aspek Hukum Komersialisasi Aset Intelektual*, Nuansa Aulia, Bandung
- Yulianto Ahmad dan Mukti Fajar, 2012, *Dualisme Penelitian Hukum Normatif dan Empiris*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

**Peraturan Perundang – Undangan:**

Undang-Undang Nomor 28 tahun 2014

Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1982 tentang Hak Cipta (Lembaran Negara Tahun 1982 No. 15, Tambahan Lembaran Negara No. 3217).

**Jurnal Dan Artikel Hukum:**

Budi Agus Riswandi, “Mengurai Hak Cipta di Internet”,  
<http://pusathki.uji.ac.id>, diakses 7 Juni 2012

Habi Kusno, Perindungan Hukum Hak Cipta Terhadap Pencipta Lagu, Vol 10. Issue 3, Juli-September 2019

Josina, Langgar Aturan Instagram, Akun Bakal Dihapus. DetikInet, 2019

Lucky Setiawan, 2012, Menghindari Pelanggaran Hak Cipta Dalam Menulis, Hukumonline.Com

Teguh Sulistia dan Aria Zumetti, “Perlindungan Hukum Terhadap Pelanggaran Hak Cipta”,<http://www.balitbang.kemhan.go.id>, diakses 10 Juni 2012.



greenspoonid 777

**Plagiarism to the next level**

**Thank you for letting us know**

**#20DaysJourneywithSanta**

Lol 🤔🤔

✓ 40 Countries in 20 Days Diet 'TRIP' on November

✓ Stop motion video (just like our recently posted 55k video 🤔)

✓ Collecting Stickers (exactly like our #20daysaroundtheworld and #17Kota9Hari event 🤔🤔)

40 POSTCARDS FROM THE  
40 COUNTRIES



Send message





581

posts

19.5k

followers

3982

following

Follow

HEALTHY DIET JADETABEK 🇮🇩

Food & Beverage Company



Ta **Ini post2 artikel versi KW artikel**

Line : @greensp smartdieter...

WA : 081299277558



OP

Avail

Mon-

Jalan

**Mau 'science-based' tapi jualan diet mayo (mitos-based). \*Kami bisa tulis artikel 10 page cuma jelasin kenapa anti-garam itu 1000% mitos.**

**Tidak bisa jadi 'science-based' dan 'mitos-based' sekaligus. Jangan mau jadi semuanya. Cari jadi diri sendiri lah.**

PREM

Resta

Lose

13

Line

WA: 081296007688

#testibyebellyid

OPEN BATCH 39 = 15 - 27 Oktober

**Percuma mau ikut2in Dapurfit sampai sekecil2nya juga, tetep ga akan bisa berkualitas kalau value sendiri saja tidak punya.**



Comments



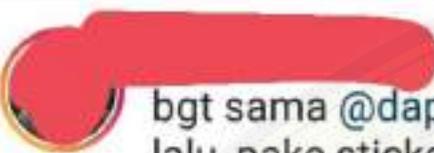
60 views

greenspoonid #20DaysJourneyWithSanta

In these 20 days, Santa is travelling all the way... more

2 HOURS AGO

**Baca artikelnnya aja  
tembakkan smartdieter tetapi  
referensinya ngaco2**



Wah konsepnya mirip bgt sama @dapurfit yg ud buat dr taun lalu, pake sticker juga 😊

57s 1 like Reply



@anastasiaastari exactly, bingung sama orang yang tidak menghargai kreativitas & originalitas 🙄

4s Reply



Ini bukannya program @dapurfit ya?

3m 1 like Reply



@linoy\_noy 😊

1m Reply



Comment as dapurfit...

Post



dapurfit

*Diet Tips Saat*  
**LIBURAN**



**Sekali lagi.. untuk melihat perbedaan kualitas ori vs kw**



byebyebellyid





**Artikel-nya juga copy 🌟**



28 likes

greenspoonid Do you know Fit Squad? Peran protein itu sangat penting dalam penurunan berat badan and for better looking body. Dengan



Reply

Ini jangan2 sources yang di "cite" ambil dari dapurfit lagi

I found the Westerterp source is exactly like yours

Article yg mengenai macro tepatnya

Exactly, tapi ambilnya ngasal. Dari TEF valuenya saja jelas copy karena setiap orang beda2 tipis pendapatnya soal TEF tiap makro. Yang dia mention itu pendapat Dapurfit..



Message...





Replied to your story

Waaahh yg plagiatnya Green Spoon? Untung saya udah lama unfollow. Dulu pernah coba sekali, tp ada makanan yg gak cocok. Muntah parah banget, ada mungkin 3-5x dalam waktu yang berdekatan. Mungkin gak cocok dengan makanannya atau pas saya lagi gak fit. Tapi habis itu kapok dan sampai sekarang masih trauma utk makan Japanese curry karena itu yg bikin muntah 🤢



Message...





Soalnya, kami buat bisa cater segini customer, itu kami pelan2, close order terus. Staff kami 50 orang sekarang dan sudah 5 tahun belum bisa buka cabang karena QUALITY CONTROL nya susah. Bingung kalau orang fokusnya ke gimmick2 gimmick2 ya mungkin jadi tidak bisa fokus ke kualitas. Beda, orang yang memang peduli kualitas, tidak mungkin berbuat seperti mereka.

Kami fokus membatasi order demi maintain kualitas. Mereka sampai go that low demi order, kebaikan banget. They can copy everything, tapi malah lupa copy yang paling penting: kualitas.



Message...





dapurfit



greenspoonid





greenspoonid

**GAK PERLU TERLALU ANTI KARBO**



**Yang kemarin pakai referensi study tikus & orang minoritas, study outdated yang sudah proven wrong, dll.. buat claim: JUS BUAH ITU BAD (it's so wrong, my eyes hurt)**

Oalah ini toh post ngaco kemarin??

**Artikel udah ngopi kok masih bisa salah 🤔🤔**



@greenspoonid

Xi Axlata

21.28

50%



Jessyama Comments



Hi @greenspoonid, ada baiknya kalau kalian belajar untuk lebih kreatif dan menghargai jerih payah, waktu, pikiran & energi orang lain (dalam hal ini, orang lain tersebut = kami, @dapurfit) yang telah susah payah memikirkan, menyusun & eksekusi strategi marketing untuk para pelanggan kami, daripada terus menerus copycat kami dan sibuk menghapus komentar orang2 yang notice plagiarisme kalian. Shame on you.



1m 1 like Reply



Wah konsepnya mirip bgt sama @dapurfit yg ud buat dr taun lalu, pake sticker juga 😊

15m 2 likes Reply

BOO!



@anastasiaastari exactly, bingung sama orang yang tidak menghargai kreativitas & originalitas 😞

14m 1 like Reply



Ini bukannya program @dapurfit ya?



Add a comment as Jessyama...

Oo.. oo.. ketahuan 🙄🙄 @greenspoonid





Today 10:18 PM



Replied to your story

Oh ternyata 1 owner.  
Berarti bener2 cari uang banget karena 1 promosi diet mayo, 1 healthy diet. Bener bener terbalik banget yg 1 sama yg lain. All just for money.  
Sad.

👉 **Exactly!!!!**



Double tap to like

Sebenarnya males nih post ginian, tapi udah keterlalu. Dari taun lalu sebenarnya, nirunya sampe ke gaya ngomong.



Message...



**Note: mereka copy kita sudah lama banget dan banyak banget. Tadinya kita males urusin, tetapi KALAU semua orang diam saja, maka orang2 seperti mereka akan terus-terusan beraksi. It's about time we speak up.**



**Team kami sampai jam segini masih di kantor, bikin design buat event 20DaysAroundTheWorld, kalau mikir satu ide itu kami bener2 brainstorming rame-rame. Buat itung nutrition fact menu AroundTheWorld itu butuh 3 orang, 1 software custom, 3 HOURS A DAY. Everyday. #Lemburbiasadisini.**

**They don't know how to appreciate hard work. We doubt someone who doesn't appreciate hard work can sell something worth buying.**



It's trueeee. Aku pernah diajak temen cobain 2 weeks mereka, eh kebetulan mereka lg program 20 days around the world. Itu tahun lalu. Jomplang banget bedanya soalnya aku pasca 20 days around the world sama dafit. Mau nangis aku klo sama dafit dikasi pizza, sama mereka dikasi bubur ayam doang. Literally air. No offense, but it was no wonder I dropped 2 kilos karena makanannya dikit banget. Klo uda terbiasa sama menu dafit sih ini emang jomplang banget



Doub

**@greenspoonid , perhaps you should try to copy our quality too, instead of just the gimmicks 🤔❤️**



Message...





greenspoonid



Script nya kok mirip sama testi kami ya.... 🤔

Mau update nih progress saya, udah ikut Green Spoon

greenspoonid WOW! Ricky sudah turun 9.3 Kg loh dalam sebulan 🎉...



📷 Reply

Ini serius sampe seniat ini copy nya? 😏 video testimonypun persis mirip.... latar putih, ada hijau2 pohon dan full text....

Style subtitle nya aja sama persis ya...jadi ragu testinya asli 😏

Kita pernah dapet WA, dan pernah kita share juga di story, ada orang yang mau jual foto before afternya untuk testi palsu. Padahal langganan aja ngga, of course kita tolak



dapurfit

ABUY TURUN  
6KG/1BLN



BUAT TARUHAN  
SAMA NYOKAP

de **Style #DokumentariDiet** ini kami buat sudah lama. Sekarang memang banyak yang 'jiplak abis'. Kalau jiplak cinematografis silahkan.. tapi kalau script-nya sama, itu mencurigakan. Karena dokumentaridiet kami itu orangnya datang, tanpa script, langsung ngomong spontan.



greenspoonid



LOSE 9,3 KG IN 1 MONTH

greenspoonid WOW! Ricky sudah turun 9.3 Kg loh dalam sebulan 🙌... more

greenspoonid

**Sebenarnya, jujur, ga tega juga. Karena itu lama kami diam, padahal yang DM kasih tau sudah nonstop dari tahun lalu. Kemarin pun kami masih \*sensor\* dan hampir tidak ada yang bisa nebak ini siapa.**

**Tapi setelah dipikir2, lebih kasian:**

**1. Customer mereka yang mikir dapet kualitas ternyata tidak (butuh real passion untuk bisa di bisnis ini, profit tidak bisa besar kalau benar2 pakai bahan & tenaga kerja yang bagus. Dan business model mereka clearly money-oriented banget).**

**2. Team kami yang lembur2 terus, sampai karyawan senior kami WA "tenang aja pak, kita ga ada yang cengeng kok" saat kami minta maaf mereka lembur terus demi ATW tahun lalu (nov 2017).**

plagiat pula: Goodluck sis menempuh jalan kesuksesannya 🙌🙌🙌🙌

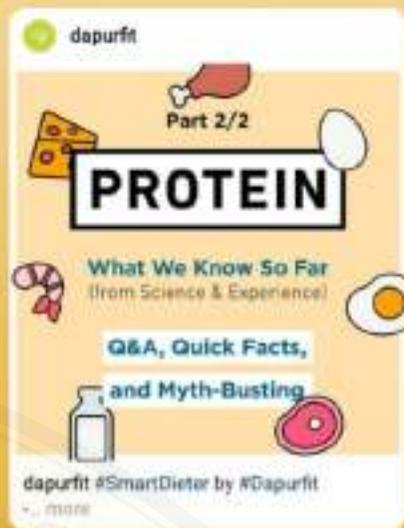
20: 8:11am Reply

Inoy\_noy ini bukannya program

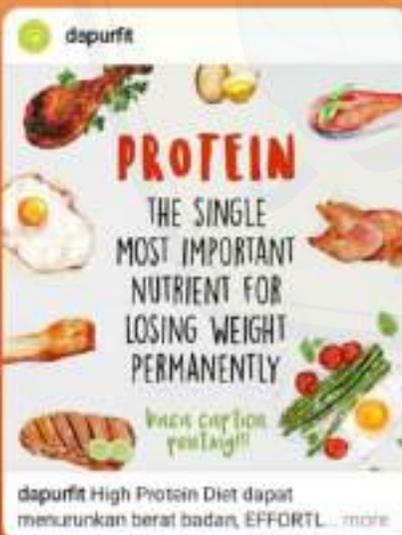




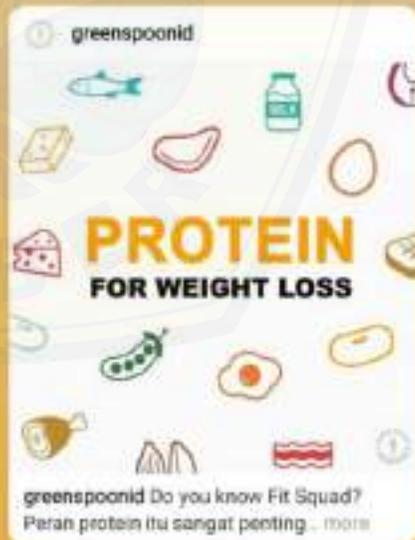
**ORIGINAL**



**ORIGINAL**



**ORIGINAL**



**What is this...  
@greenspoonid**



REDACTED :

Today 12:12 AM

@greenspoonid



Reply



Message...



← Post



greenspoonid



### • Makanan dan Minuman Manis (Sugary)

Banyak dari kita yang tidak menyadari kalau sebenarnya setiap hari kita telat... kita ter... kita makanan... w fat milk, snack bar, malah mengandung gula yang tinggi jadi tidak bisa sepenuhnya disebut sehat. Maka dari itu kita harus pintar dalam memilih produk makanan... produk meliha... produk tersebut... populer dik... ipun ya... lau ter... diak me... fek ke...  
**Ini sudah ngopi 80% artikel kami, sayangnya kita diubah2 20% jadi aneh. Let's see...**  
**Oh ya? Makanan manis menyebabkan perut buncit? BUKAN. Over kalori yang menyebabkan weight gain, termasuk perut buncit. Tidak makan manis kalau over kalori dari goreng2an juga akan gemuk, sama saja. Lagipula bagian mana yang akan gemuk duluan itu beda2 (genetik), ada orang yang gemuk perutnya dulu, ada yang pipinya dulu, dll. Tidak ada hubungan langsung antara semua yang artikel ini sebut dengan gemuk di perut doang. BS. 100% BS.**

Swipe!



128 likes

greenspoonid Kelebihan lemak pada perut sangat lah tidak sehat karena banyak menyebabkan resiko





Post



greenspoonid



### • Makanan dan Minuman Manis (Sugary)

**Orang obese saat dilihat ternyata lebih sering minum manis dibandingkan orang non-obese. Ini hasil observasi, memberi hipotesis, BUKAN kesimpulan. Bisa jadi karena mereka obese, mereka suka manis, bukan sebaliknya.**

**Banyak orang pinggir jalan suka makan minum manis tapi kurus2 aja. Banyak orang kantoran menghindari manis juga gemuk.**

Asupan gula yang tinggi dengan kelebihan lemak pada perut memiliki hubungan yang signifikan. Dalam sebuah studi yang dilakukan selama 10 minggu, peserta dengan kelebihan berat badan dan obesitas ternyata mengonsumsi 25% kalori harian mereka dalam bentuk minuman manis dan mengalami penurunan dalam sensitivitas insulin serta mengalami peningkatan lemak perut (visceral). Selain itu pada studi lain, orang yang mengonsumsi banyak minum manis / tinggi fruktosa menunjukkan penurunan dalam pembakaran lemak dan tingkat metabolisme.

**Mana bisa menarik kesimpulan "Minuman manis membuat perut buncit", hanya karena orang obesitas dilihat-lihat sering minum manis?**

Swipe!

**Kalau orang obesitas diteliti suka main instagram, apakah artinya instagram bikin gemuk? Pls. Pls greenspoon pls. Pls stop spreading nonsense.**



128

gree

tida



at lah



Fructose lagi fructose lagi.

Masa2 takut fructose dan takut buah seharusnya sudah lewat, mitos ini sudah dibantah bahkan di media2 mainstream.

Fructose bukan penyebab overweight.. apalagi penyebab PERUT BUNCIT (ridiculous bisa ada cara buncitin perut doang).

Jelas kebanyakan fructose = masalah.  
Kebanyakan makan apapun = masalah.

**Masalahnya adalah:  
'OVERCONSUME'**

**BUKAN FRUCTOSE**

**Conclusions:** The meta-analysis shows that fructose intakes from 0 to  $\geq 90$  g/d have a beneficial effect on HbA<sub>1c</sub>. Significant effects on postprandial triacylglycerols are not evident unless  $> 50$  g fructose/d is consumed, and no significant effects are seen for fasting triacylglycerol or body weight with intakes of  $\leq 100$  g fructose/d in adults.

should also be an important priority for the Foods for Health initiative. This review discusses the evidence that additional research is needed to determine the adverse effects of consuming added sugars containing fructose. Current guidelines recommend limiting sugar consumption in ...

metabolism of fructose favors lipogenesis, which may contribute to hyperlipidemia and obesity. Fructose does not increase insulin and leptin or suppress ghrelin, which suggests an endocrine mechanism by which it induces a positive energy balance. This review examines the available data on the effects of dietary fructose on energy homeostasis and lipid/carbohydrate metabolism. Recent publications, studies in human subjects, and areas in which additional

1. Havel, Peter J. "Dietary fructose: implications for dysregulation of energy homeostasis and lipid/carbohydrate metabolism." *Nutrition reviews* 63.5 (2005): 133-157.

2. Livesey, Geoffrey, and Richard Taylor. "Fructose consumption and consequences for glycation, plasma triacylglycerol, and body weight: meta-analysis and meta-regression models of intervention studies." *The American journal of clinical nutrition* 88.5 (2008): 1419-1437.

3. Stanhope, Kimber L., and Peter J. Havel. "Fructose consumption: recent results and their potential implications." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1190.1 (2010).

4. Tittelbach, Thomas J., Richard D. Mattes, and Randall J. Gretsbeck. "Post-Exercise Substrate Utilization after a High Glucose vs. High Fructose Meal During Negative Energy Balance in the Obese." *Obesity research* 8.7 (2000): 496-505.

Jangan lupa, greenspoon ini mengatakan jus buah itu BAD carbs, mungkin karena dia menganggap fructose itu JAHAT. Ingat, studi membuktikan, pola pikir Black & White (bad food vs good food) dapat menyebabkan eating disorder dan malah mengganggu efektivitas weight loss.

Sedangkan, bad carbs adalah jenis karbo yang sebaiknya kamu hindari. Agar lebih mudah dalam memahaminya, sebut saja bad carbs itu adalah karbohidrat yang berasal dari pangan olahan (melalui proses pengolahan) yang biasanya rendah akan zat gizi atau "empty calories". Contohnya: *sugar-sweetened beverages* (minuman bergula), jus buah, pastries, roti, dan makanan ringan berasaskan karbohidrat lainnya terbuang yg mana paling banyak zat gizi) dll. Konsumsi bad carbs sering diasosiasikan dengan lonjakan kadar gula darah yang menjadi trigger dalam munculnya rasa lapar dan keinginan untuk makan makanan tinggi karbo. Akhirnya, menjadikan kadar gula darah seperti

## Journal of Health Psychology

How does thinking in Black and White terms relate to eating behavior and weight regain?

Aikaterini Palascha, Ellen van Kleef, Hans CM van

Original Article

**Rigid vs. flexible dieting: association with eating disorder symptoms in nonobese women**

Tiffany M. Stewart, Donald A. Williamson and Marney A. White

Louisiana State University and Pennington Biomedical Research Center, Baton Rouge, LA, U.S.A.

(Received 1 August 2001, final revision 16 November 2001, accepted in revised form 20 December 2001)

The association of rigid and flexible dieting were examined in a sample of 189 nonobese women recruited from the

Outline



Get Access

Export

Flexible vs. Rigid Dieting Strategies: Relationship with Adverse Behavioral Outcomes ☆

T.M. STEWART, D.A. WILLIAMSON, M.A. WHITE, D.H. RYAN

Show more

**Kenapa jus buah dibilang jelek?? Karena Fructose-nya? Pls... itu mitos yang udah lama mati.**

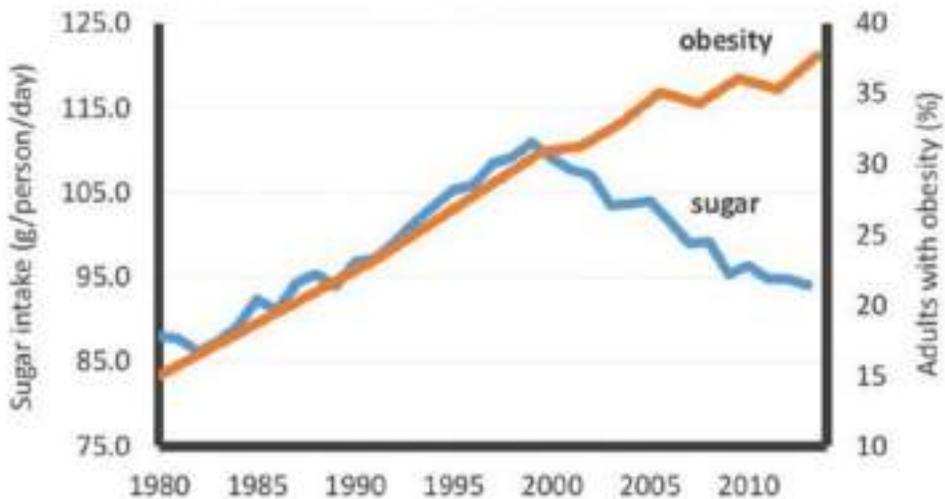
“No differences in weight loss were observed between low fructose diets (5% energy from fructose) VS high fructose diet (15% energy from fructose). LDL significantly decreased in obese women who followed the high fruit diet.” (1)

“Considering the amount of simple sugars found in fruit, it is reasonable to expect that their consumption should contribute to obesity. However, epidemiological research has consistently shown that most types of fruit have anti- obesity effects. IRCTs (Intervention Randomized Clinical Trials) have shown that fruit intake significantly suppresses obesity.” (2)

1. Crujeiras, Ana B., et al. "A role for fruit content in energy restricted diets in improving antioxidant status in obese women during weight loss." *Nutrition* 22.6 (2006): 593-599.

2. Sharma, Satya P., et al. "Paradoxical effects of fruit on obesity." *Nutrients* 8.10 (2016): 633.

US Sugar Intake vs. Obesity Prevalence, 1980-2013



Sources: USDA Economic Research Service, CDC NHANES surveys

Prepared by Stephan J. Guyenet

**Sebenarnya, kalau kita lihat data lebih banyak (tidak asal comot 1 data seperti artikel 'perut buncit'), sugar jelas bukan penyebab obesitas.**

**Jika kita lihat RCTs (Randomized Controlled Trials) pada subjek Manusia (a much higher level of evidence, by far, dibandingkan mengamati apakah obese suka minum manis 😊), hasilnya:**

**JIKA KALORINYA DIBUAT SAMA, LOW SUGAR ATAU HIGH SUGAR HASILNYA SAMA SAJA PADA WEIGHT LOSS AND FAT LOSS. (1, 2, 3)**

1. West, J. A., and A. E. De Looy. "Weight loss in overweight subjects following low-sucrose or sucrose-containing diets." *International journal of obesity* 25.8 (2001): 1122.

2. Saris, W. H. M., et al. "Randomized controlled trial of changes in dietary carbohydrate/fat ratio and simple vs complex carbohydrates on body weight and blood lipids: the CARMEN study." *International journal of obesity* 24.10 (2000): 1310.

3. Surwit, Richard S., et al. "Metabolic and behavioral effects of a high-sucrose diet during weight loss." *The American journal of clinical nutrition* 65.4 (1997): 908-915.

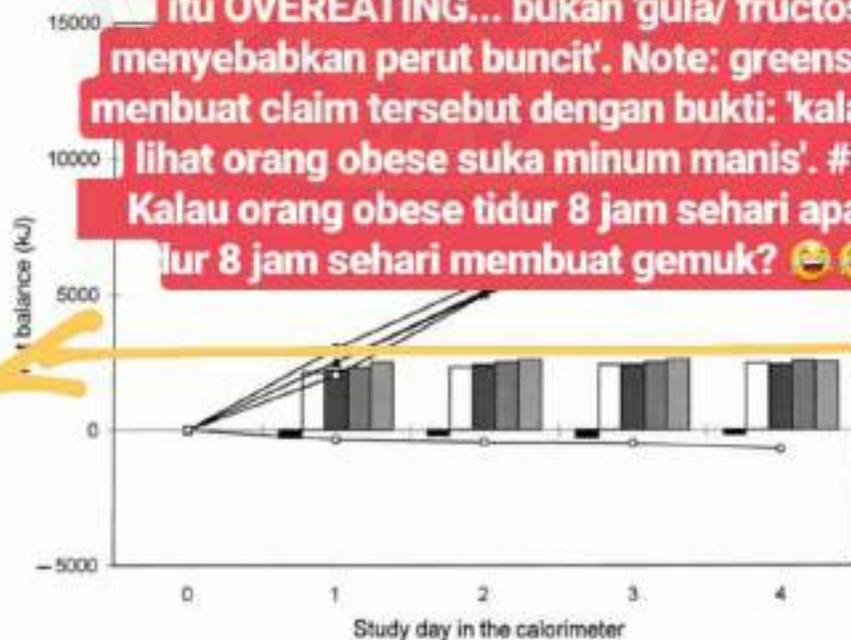
# Macronutrient disposal during controlled overfeeding with glucose, fructose, sucrose, or fat in lean and obese women

Regina M McDevitt, Sally D Poppitt, Peter R Murgatroyd, Andrew M Prentice

*The American journal of clinical nutrition* 72 (2), 369-377, 2000

**Conclusion:** There was no significant difference in fat balance during controlled overfeeding with fat, fructose, glucose, or sucrose.

Mau overeat FAT, Fructose, Glucose, atau Sucrose sama saja hasilnya. Karena masalahnya itu OVEREATING... bukan 'gula/ fructose menyebabkan perut buncit'. Note: greenspoon membuat claim tersebut dengan bukti: 'kalau kita lihat orang obese suka minum manis'. #LOL Kalau orang obese tidur 8 jam sehari apakah lur 8 jam sehari membuat gemuk? 😂😂😂





## REFERENCES

1. Cleland, V. J., Schmidt, M. D., Dwyer, T., & Venn, A. J. (2008). Television viewing and abdominal obesity in young adults: is the association mediated by food and beverage consumption during viewing time or reduced leisure-time physical activity?-. *The American journal of clinical nutrition*, 87(5), 1148-1155.
2. Hairston, K. G., Vitellus, M. Z., Norris, J. M., Anderson, A. M., Hanley, A. J., & Wagenknecht, L. E. (2012). Lifestyle factors and 5-year abdominal fat accumulation in a minority cohort: the IRAS family study. *Obesity*, 20(2), 421-427.
3. Ladabaum, U., Mannalithara, A., Myer, P. A., & Singh, G. (2014). Obesity, abdominal obesity, physical activity, and caloric intake in US adults: 1988 to 2010. *The American journal of medicine*, 127(8), 717-727.

Lihat referensi-nya, mulai dari referensi 1 & 2 (somehow ini dua dipake terus). Karena tidak dinomori, kami tidak tahu ini referensi yang mana untuk claim yang mana. Mungkin supaya reader malas untuk fact-check, atau simply karena bikinnya ngasal.

Kami tambahkan nomor biar mudah. Referensi no. 2 itu pada minoritas (orang yang insulin resistance dan ada atherosclerosis). Untuk apa studi seperti itu dipakai untuk claim fiber?? Banyak studi yang lebih APPROPRIATE.

No. 1 menyatakan: hubungan antara nonton tv mulu dan lingkaran perut disebabkan oleh makanan dan minuman yang dikonsumsi saat nonton tv, bukan karena less active.

Referensi no. 3 menyatakan, kurangnya aktivitas fisik menyebabkan obesitas, walaupun diet tidak berubah (note: self-reported data dalam diet tidak reliable).

Ini orang mencantumkan 2 referensi dengan kesimpulan greenspoonid kontradiktif maksudnya apa? Itu sangat lah ini contoh orang yang asal pilih studi, berpikir asal ada studi tentang A, artinya saya bisa claim tentang A. That is NOT how science works, bro. Satu topik diteliti dengan subjek, metode, durasi, dll yang berbeda2, didapatkan hasil ini itu, baru dicari hasil yang konsisten untuk dijadikan kesimpulan.



Post

Bro.Greenspoon

7/7

**Ini lagi, studi ini mau dipakai untuk claim benefit fiber.. padahal studi ini pada subjek orang obese yang sedang dalam weight loss diet (ini benefit dari pengurangan kalori atau fibernya??), subjek diberi SUPLEMEN FIBER (3g plantago ovata husk & 1g glucomannan, 2-3x sehari). Kenapa pakai studi ini? Karena asal google 'fiber benefit study'?**

Mau bilang benefit fiber untuk kesehatan? Try this: (1) An umbrella review of all published meta-analyses was performed (2017). Mau bilang fiber bikin kenyang dan membuat orang eat less dan lose weight? Pakai studi ini (2) dimana benefit dari fiber (soluble & insoluble) terbukti, dan bukan cuma pada 'obese with energy deficit diet + fiber supplement', tetapi juga pada overweight and lean individuals. [ods, overeating, and obesity](#)

👉 Contoh studi yang appropriate

Salas-Salvadó, J., Farrés, X., Luque, X., Narejos, S., B... in C...  
city-Study Group. (2008). Effect of two doses of a mixture of soluble fibres on body weight and metabolic variables in overweight or obese patients: a randomised trial. *British Journal of Nutrition*, 99(6), 1380-1387.

1. McRae, Marc B. "Dietary fiber is beneficial for the prevention of cardiovascular disease: an umbrella review of meta-analyses." *Journal of chiropractic medicine* 16.4 (2017): 289-299.

2. Howarth, Nancy C., Edward Saltzman, and Susan B. Roberts. "Dietary fiber and weight regulation." *Nutrition reviews* 59.5 (2001): 129-139.



87 likes

greenspoonid Makan karbo? kadang masih menjadi topik yang diperdebatkan. Diet rendah karbohidrat



← Post

**Jika kita lihat the WHOLE body of evidence, dua ini tidak bisa digunakan untuk claim 'alkohol bikin gendut' atau 'fructose' bikin gendut. Seriously, MENDEMONISASI satu/ dua hal itu sudah terbukti tidak works. Membuat dieting jadi rigid (bad food vs good food) dan repot sendiri. Banyak orang masih minum alkohol dan bisa healthy & lean. How about moderate wine consumption pada orang Ikaria (Blue Zone)? Atau asosiasi alkohol dan wanita paris, dimana semakin banyak konsumsi alkohol, semakin kecil berat badannya?? Jangan buat claim dari secuil bukti.**

Stanhope, K. L., Schwarz, J. M., Keim, N. L., Griffen, S. C., Bremer, A. A., Graham, J. L., ... & McGahan, J. P. (2009). Consuming fructose-sweetened, not glucose-sweetened, beverages increases visceral adiposity and lipids and decreases insulin sensitivity in overweight/obese humans. *The Journal of clinical investigation*, 119(5), 1322-1334.

Suter, P. M., & Tremblay, A. (2005). Is alcohol consumption a risk factor for weight gain and obesity?. *Critical reviews in clinical laboratory sciences*, 42(3), 197-227.

Warne, J. P. (2009). Shaping the stress response: the role of dietary choices, glucocorticoids, insulin and abdominal obesity. *Molecular and cellular endocrinology*, 300(1-2), 137-146.

**\*Orang Ikaria itu satu dari lima populasi paling panjang umur & sehat sampai tua di dunia**



128 likes

greenspoonid Kelebihan lemak pada perut sangat lah tidak sehat karena banyak menyebabkan resiko





Contohnya saat kami post soal alkohol, kami tidak ngomong alkohol itu jahat/ baik. Kami cuma kasih faktanya saja, apa yang terbukti sejauh ini. Ini contoh post Dapurfit tentang alkohol.

sumsi  
-nya.  
wanita  
sumsi

• **Studi\* membuktikan:** Para 'peminum' dengan konsumsi kalori harian yang jauh lebih banyak dibandingkan bukan-peminum, asupan nutrisinya tetap jauh lebih kopping (tidak padat). Sayang sekali karena kalori sia-sia dari alkohol (dan cemilannya) tersebut harusnya bisa digunakan untuk makanan yang tinggi protein, vitamin, minerals, & lemak sehat.

• **Untuk kesehatan, kekuatan dan bentuk tubuh terbaik,** badan butuh makanan yang bergizi dan bisa memberikan energi untuk latihan.

\*Windham CT, Wyse BW, Hansen RG. Alcohol consumption and nutrient density of diets in the Nationwide Food Consumption Survey. *J Am Diet Assoc.* 82(4): 364-370. 1983

### Beberapa efek alkohol

- Meningkatkan level hormon adiponectin (normalnya hormon ini naik sering turunnya BB).
- Meningkatkan sensitivitas insulin di otot skeletal, ini beneficial untuk: diabetes, mengontrol gula darah, mengurangi resiko dari 'weight gain sampai hipertensi', mengaktifasi AMPk (*AMP-activated protein kinase*) yang berguna membantu fat-burning, dll.
- Diasosiasikan dengan penurunan resiko Alzheimer's, several cancers, depression, metabolic syndrome, rheumatoid arthritis, dll.
- **Dalam moderasi,** alkohol tidak menurunkan testosterone, jika adapun tidak signifikan. 30-40g alkohol per hari (kira-kira 2½ kaleng beer 5%) selama 3 minggu, hanya menurunkan testosterone >7% pada pria, dan wanita tidak mengalami penurunan.
- **Dalam moderasi,** alkohol juga tidak mengganggu recovery & latihan. Namun jika melewati moderasi, dalam jangka panjang efek negatifnya pada testosterone, recovery, dan latihan akan jadi signifikan.

### Kalori dari alkohol: weird case

- Anehnya, kalori dari alkohol tidak bisa dihitung seperti kalori lainnya (beda dengan kalori dari carbs/ protein/ fats).
- Pada penelitian\* tentang "Alkohol dan BB", dimana subjeknya adalah 'peminum-berat' vs 'bukan-peminum', ditemukan kejanggalan tentang kalori dari alkohol, yaitu: "seperti ada kalori yang hilang". Karena pada peminum yang over-kalori, naiknya BB para peminum tersebut kurang dari ekspektasi. \*Gruchow HW, et al. Alcohol consumption, nutrient intake and relative body weight among US adults. *Am J Clin Nutr.* 1985 Aug;42(2):289-95.

#### Hipotesisnya:

- Mungkin karena kalori dari alkohol tidak bisa digunakan tubuh secara efisien (*humans can't use ethanol for fuel*).
- Konsumsi alkohol berlebihan dapat mengganggu liver, menyebabkan perubahan fungsi liver dan aktivitas jalur "MEOS" (*microsomal ethanol oxidizing system*). Mungkin ini penyebab mengapa kalori alkohol tidak seluruhnya bisa terpakai.
- Bisa juga karena subjek peminum secara tidak sadar, konsumsi kalori dari sumber selain alkohol nya berubah. Mengutip penelitian tersebut: "Perbedaan paling menonjol dalam konsumsi nutrisi peminum dan bukan peminum adalah konsumsi carbs yang jauh lebih rendah pada peminum."

← **Bukan 'mungkin' tapi 'proven'. Karena tidak benar2 mengerti topiknya (artikel copas) jadi semua kata2nya 'vague', tidak jelas.**

**Bahas dong survey yang disebut menunjukkan: orang semakin jarang melakukan rekreasi yang melibatkan aktivitas fisik, dan ini yang dianggap peneliti sebagai penyebab naiknya BB. Solusinya ya cari rekreasi selain nongkrong, cari yang lebih aktif. Sepertinya ini penulis tidak membaca sendiri studinya (copas).**

Gaya hidup yang tidak aktif merupakan salah satu faktor resiko terbesar yang menyebabkan penurunan kesehatan. Pada zaman sekarang, orang semakin lama semakin menjadi tidak aktif (kurang gerak) diiringi dengan perkembangan teknologi yang semakin maju. Hal ini lah yang mungkin juga berperan dalam peningkatan kejadian obesitas di dunia. Sebuah survey yang dilakukan di amerika dari tahun 1988-2010 menemukan bahwa terdapat peningkatan pada perilaku yang semakin tidak aktif, berat badan serta lingkaran perut pada pria dan wanita.

Kebiasaan bermalas-malasan seperti menonton TV selama berjam-jam juga tidak dianjurkan. Kebiasaan menonton TV lebih dari 3 jam per hari memberikan resiko 2 kali lebih besar untuk mengalami obesitas terutama obesitas sentral (perut) yang parah. Selain itu, apabila kamu telah berhasil dalam program penurunan berat badan maka dianjurkan agar tetap aktif

**Sekarang orang main hp/ youtube, bukan TV, update your study bro, masa pakai 1 studi television ini untuk semua kasus diulang2. Lagipula peneliti pada studi tersebut menyimpulkan asosiasi nonton TV dan BB disebabkan makanan & minuman yang dijadikan snack untuk nonton, bukan karena kurang gerak. Stop citing study yang mengkontradiksi claim sendiri. Benar physical activity sangat penting, tapi bukan ini studinya. Sepertinya penulis belum me-review sendiri studinya (copas).**

resiko



1. Karl, J. Philip, et al. "Effects of carbohydrate quantity and glycemic index on resting metabolic rate and body composition during weight loss." *Obesity* 23.11 (2015): 2190-2198.
2. Sacks, Frank M., et al. "Effects of high vs low glycemic index of dietary carbohydrate on cardiovascular disease risk factors and insulin sensitivity: the OmniCarb randomized clinical trial." *Jama* 312.23 (2014): 2531-2541.
3. Clar, Christine, et al. "Low glycaemic index diets for the prevention of cardiovascular disease." *The Cochrane Library* (2017).
4. Gardner, Christopher D., et al. "Effect of low-fat vs low-carbohydrate diet on 12-month weight loss in overweight adults and the association with genotype pattern or insulin secretion: the DIETFITS randomized clinical trial." *Jama* 319.7 (2018): 667-679.
5. Hall, Kevin D., et al. "Energy expenditure and body composition changes after an isocaloric ketogenic diet in overweight and obese men, 2." *The American journal of clinical nutrition* 104.2 (2016): 324-333.

Ini membuktikan claim yang mana? Studi ini hanya mengatakan konsumsi breakfast high GI bisa membuat OBESE subject makan lebih banyak. Tetapi, ini studi tahun 1998 (Accepted: November 4, 1998.), dan ditutup dengan pernyataan: **"Additional studies are needed to examine the relationship between dietary GI and long-term body weight regulation."**

**Contoh greenspoon pakai outdated study untuk bikin claim ngaco**

Oke sekarang 2018, ini new studies yang needed-nya: Low GI & GL tidak memberikan benefit untuk fat loss dan metabolism (1, 2). Mengutip Systematic Review Terbaru (2017) (systematic review ini highest grade of evidence btw): "Tidak ada bukti akan efek low GI pada penyakit jantung. Tidak ada bukti meyakinkan akan benefit dari low GI diet untuk blood lipids/ blood-pressure parameters. (3)

Studi (2018) (4): "tidak ada perbedaan hasil weight loss pada group low carbs (low GL) dan low fats (high GL), tidak ada perbedaan insulin sensitivity dan glucose control pada kedua group." <- Penemuan ini konsisten dengan studi (5) bahwa low carbs/ low GI/ low GL tidak lebih superior.

Ok, ini 2018, pemahaman tentang GI dan GL sudah jauh berubah dari tahun 1998, please.





**Note: lingkaran perut hanya dijadikan sebagai indikasi weight/fat gain pada penelitian. Perut buncit hanya salah satu aspek weight gain, bisa jadi paha yang gemuk duluan, bisa jadi pinggul, bisa jadi pipi, dll. Ini genetik, bukan faktor fiber/ alkohol/ sugar/ fructose. Intinya: kurang gerak, dan overeating menyebabkan weight gain. Weight gain bisa menyebabkan perut buncit, tetapi juga bisa pipi tembem, paha lebar, dll. Makanan yang high calorie-low nutrition dapat menyebabkan overeating, karena itu hindari. Intinya cuma itu, kenapa ditambahkan info2 amburadul. Beberapa info benar, tetapi studi pendukungnya absurd (karena keduanya copas).**

**Saran: berhenti copy paste karya orang, cuma diubah2 dikit (jadi kacau) dan diakui sebagai karya sendiri. Stop being pretentious. Kalau memang ini bukan bidangmu, post saja artikel originalnya dan cantumkan author-nya. Hargai karya orang (bukan cuma Dapurfit, tapi semua orang yang kamu copy).**



greensy

Gara2 ada orang over alkohol, bukan berarti alkohol sedikitpun ga boleh.

Peminum berat itu mostly memang overall lifestyle-nya juga unhealthy. Ini akun selalu menyimpulkan segalanya terlalu cepat.

• **Alkohol**

Seriously, Alcohol can have harmful effects. Asupan alcohol yang tinggi dapat menyebabkan inflamasi (peradangan), penyakit liver, dan masih banyak lagi. Apalagi kalau sudah kecanduan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa konsumsi alcohol dapat menekan pembakaran kalori dan kelebihan asupan kalori yang didapat dari alcohol ini malah sebagian akan disimpan sebagai lemak perut (biasanya diberi istilah "beer belly"). Pria yang mengonsumsi alcohol lebih dari 3 gelas per hari maka > 80% memiliki kecenderungan kelebihan lemak perut dibandingkan dengan yang mengonsumsi lebih sedikit alcohol.

**How much alcohol? Pernah dengar istilah 'the dose makes the poison'?**

Kortisol adalah hormone yang penting bagi kelangsungan hidup.

**Kenapa orang paling longest living dan sehat di dunia (Ikaria) minum alkohol?**

**Pernah dengar French Paradox?**

"In most countries, high intake of saturated fat is positively related to high mortality from coronary heart disease (CHD). However, the situation in France is paradoxical in that there is high intake of saturated fat but low mortality from CHD. This paradox may be attributable in part to high wine consumption. Epidemiological studies indicate that consumption of alcohol at the level of intake in France (20-30 g per day) can reduce risk of CHD by at least 40%. Alcohol is believed to protect from CHD by preventing atherosclerosis through the action of...."

-Renaud, S. de, and Michel de Lorgeril. "Wine, alcohol, platelets, and the French paradox for coronary heart disease." *The Lancet* 339.8808 (1992): 1523-1526.

## Contoh penyalangunaan studi (studi ngomong A, dipakai untuk claim B)

Stress ada yang acute (ex: dikejar anjing, hampir ketabrak mobil, nyariin hp keselip, dll) dan ada yang chronic (ex: being in a toxic relationship, boring job, dll). Acute stress itu berguna, latihan angkat beban contohnya. Stress jangka panjang, memang terbukti menyebabkan masalah kesehatan, mengganggu pembentukan badan (dan latihan), dll. **TETAPI BUKAN MEMBUAT LEMAK LARI KE PERUT.** 🙄🙄

Mengutip penelitian yang dijadikan referensi claim ini: "Considering stress is omnipresent in the workplace, palatable food ingestion may represent a means to combat the feeling of stress"

**STRESS MEMBUAT GEMUK DENGAN:** Membuat orang makan lebih banyak, dan pemilihan makanan jadi less healthy (ini tidak terjadi pada semua orang, beberapa orang saat stress, ngerokok, tidak makan, jadi kurus), juga mengganggu tidur dan olahraga.

### • Stress dan Hormon Kortisol

Kortisol adalah hormone yang penting bagi kelangsungan hidup. Hormone tersebut diproduksi oleh kelenjar adrenal dan dikenal sebagai "hormone stress" karena membantu tubuh anda untuk memberikan respon terhadap stress. Sayangnya, mekanisme ini bisa memberikan efek terhadap penambahan berat badan ketika hormone diproduksi secara berlebihan. In many people, kondisi stress dapat mendorong orang untuk menjadi overeating. Tetapi kelebihan asupan kalori yang diubah menjadi lemak ini tidak disimpan secara merata ke seluruh tubuh, namun cenderung menumpuk di bagian perut. Karena hormone kortisol tersebut meningkatkan penyimpanan lemak di perut.

**Yang benar itu: Orang dengan lemak perut lebih banyak, biasanya lebih stressan, bukan sebaliknya...**

"We also found that women with greater abdominal fat had more negative moods and higher levels of life stress," said Elissa S. Epel, Ph.D., lead investigator on the study she conducted while at Yale's psychology department. "Genetics, however, also play a role in shaping reactivity to stress, as well as body shape."





dapurfit

ABUY TURUN  
6KG/1BLN



BUAT TARUHAN  
SAMA NYOKAP

de **Style #DokumentariDiet** ini kami buat sudah lama. Sekarang memang banyak yang 'jiplak abis'. Kalau jiplak cinematografis silahkan.. tapi kalau script-nya sama, itu mencurigakan. Karena dokumentaridiet kami itu orangnya datang, tanpa script, langsung ngomong spontan.



greenspoonid



LOSE 9,3 KG IN 1 MONTH

greenspoonid WOW! Ricky sudah turun 9.3 Kg loh dalam sebulan 🙌... more



replied to your story

Ya memang di  
byebyebelly artisnya  
endorse semua. Adik  
saya salah satunya. Itu  
testimonial palsu. Dia  
timbang dengan berat  
lebih . Dibelakangnya  
ada kaki temannya injak  
timbangan juga biar  
makin berat. Terus foto  
before nya dia pegang  
dinding samping biar  
makin ringan.

**@byebyebellyid**

**byebyebelly or..**

**byebyeintegrity  
byebyehonesty  
byebyemorality**

**DECLINE**

**ALLOW**



yay enak bgt

Today 3:03 PM



Replied to your story

aduh kak ak pernah mau diendorse dia, ak ga jwab, meski bayar ak selalu ke dapurfit hehe

Thank you so much atas trust & supportnya fam! 🙏🙏🙏

Jarang jaman sekarang ada influencer yang pilih2



Message...



# Diet Anti Garam?

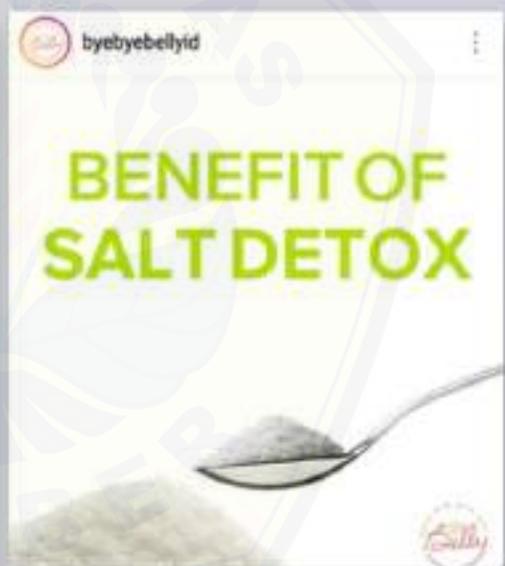
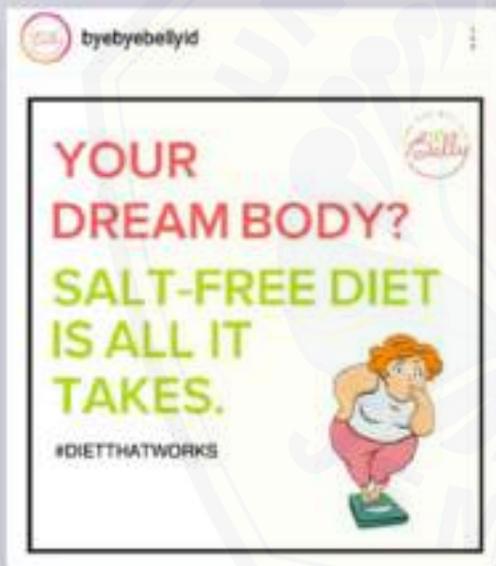


@byebyebelly

PREMIUM DIET MAYO JADETABEK 🇮🇩❤️

Q : Apasih benefits yang didapat pada diet mayo Bye Bye Belly ?

A : Bye Bye Belly itu spesialis PREMIUM Diet tanpa garam (Detox garam) ini diet sehat yang cepet resultnya, walau tanpa garam makan yang



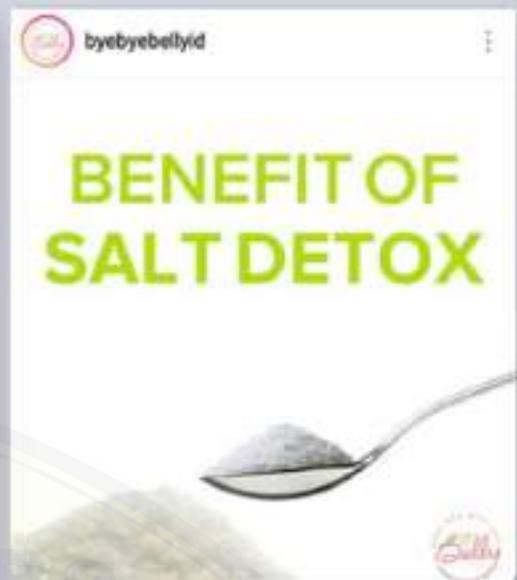
Mari bandingkan apa yang @byebyebelly claim, dengan apa yang (real) science katakan..

**HINTS:** *byebyebelly?*  
*More like byebyescience..*



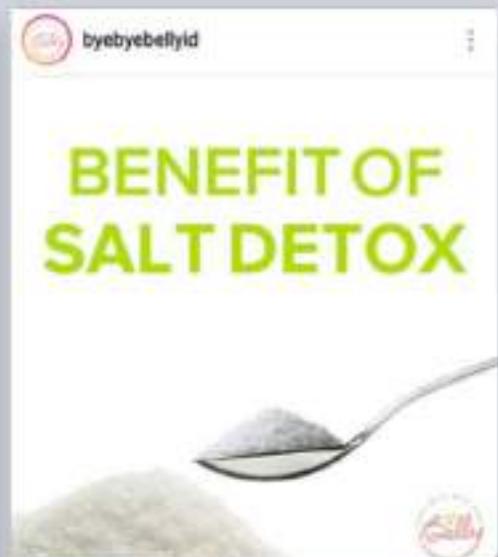
@byebyebelly

PREMIUM DIET MAYO JADETABEK



Sadar gak sih, dari waktu ke waktu, selalu bermunculan 'diet guru' baru, tetapi makin banyak 'guru', angka overweight & obesitas malah semakin bertambah? Setiap 'guru' A hilang, datang 'guru' B, setelah itu 'guru' C, dll.. hasilnya? Bukan semakin pintar, publik malah semakin bingung. Jelas, karena 'guru' tidak pernah peduli publik pintar atau tidak, mereka cuma peduli 'uang cepat'. Setiap 'guru' punya ciri khas & doktrin-nya masing2, tetapi 'fad guru' begini mempunyai dua persamaan umum, yaitu:

1. Menyalahkan 1 hal, dan menjual 'THIS ONE THING/ SECRET IS ALL IT TAKES'. 'Guru' beginian selalu blame one thing (salt/ carbs/ fats/ nasi/ dll, you-name-it), kemudian menawarkan satu solusi. Baca saja itu "Salt-Free Diet is All it Takes". How BS is that?



Ini jahat sekali karena, walaupun orang pada umumnya tidak akan tertipu (*jika ada 1 cara mudah menuju #DreamBody, semua orang sudah #BodyGoal*), tetapi market mereka tertipu. Mereka attacking kelemahan orang yaitu mau semuanya instant/ cepat/ mudah. Ini leading ke point no. 2 ciri2 'guru', yaitu:

**2. Fear Mongering.** Cara jualannya dengan nakut-nakutin orang. 'Harus detox, karena badan numpuk toxins..' nama toxins-nya apa? Tidak ada. Nakut2in orang akan nasi, akan buah, akan apapun, ujung2nya jualan.

Biasanya yang jadi korban siapa? Orang yang ditakut-takutin, yang dibuat insecure. Ini kenapa kami sangat 'Anti-Bulls\*\*t' dan 'Anti-Guru', karena cara-nya menyesatkan. "Your Dream Body? Salt-Free Diet is All it Takes." Orang yang diiming-iming begini, setelah gagal, akan makin tidak pede dan merasa gagal. *Mereka tidak peduli.*

*#byebyemorality, #byebyeintegrity*



 **MAYO CLINIC** Mayo Clinic (yang asli, bukan KW):

“Detoxification (detox) diets are popular, but **there is little evidence** that they eliminate toxins from your body.”

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/detox-diets/faq-20058040>

 Harvard Health Publishing  
HARVARD MEDICAL SCHOOL

“**The dubious practice of detox.** Cleansing may empty your wallet, but is it good for your health?” Quick answer: No.

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-dubious-practice-of-detox>

 **NIH** National Center for  
Complementary and  
Integrative Health

The FDA & Federal Trade Commission have **taken action against several companies selling detox/cleansing products** because they contained illegal, potentially harmful ingredients; **marketed using false claims...**”

<https://nccih.nih.gov/health/detoxes-cleanses>



Beda jauh kan, apapun yang 'making money' dipake. Sampe detox yang biasanya buah aja dimanfaatkan.. **UNTUK NAKUTIN ORANG.** Beda banget kan, di semua artikel Dapurfit, bisa dilihat kami selalu bilang bahwa bukan cuma Dapurfit, yang penting itu pola hidup sehat, Dapurfit cuma **salah satu tool** yang praktis dan enak. Kami **BERI** pengetahuan, orang mau baca, diet sendiri dan sukses, bilang thanks di comment, kami sudah **senang luar biasa bisa membantu.** Tidak pernah kami minta-minta orang beli Dapurfit. Kami ajarkan orang luar kota cara untuk sukses diet. Sampai di testi terbaru kami (Puchh) saja kami tulis, hasil ini bukan dari Dapurfit doang, tetapi pasti dari pola hidup sehat Puchh yang lain2 juga. Masak bisa ngomong **'No-Salt is ALL IT TAKES'**, while untuk sehat itu harus makan sehat, olahraga, tidur cukup, less stress (not salt), dll. Kami *benci sekali* orang yang jualan dengan cara nakut-nakutin. **Preying on the weak.** Pengecut dan memalukan.



**BDA** The Association of Dietitians  
THE OFFICIAL JOURNAL OF  
THE BRITISH DIETETIC ASSOCIATION

Journal of  
**Human Nutrition  
and Dietetics**

Nutritional Sciences

## Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence

A. V. Klein, H. Kiat

First published: 18 December 2014 | <https://doi.org/10.1111/jhn.12286> | Cited by: 3

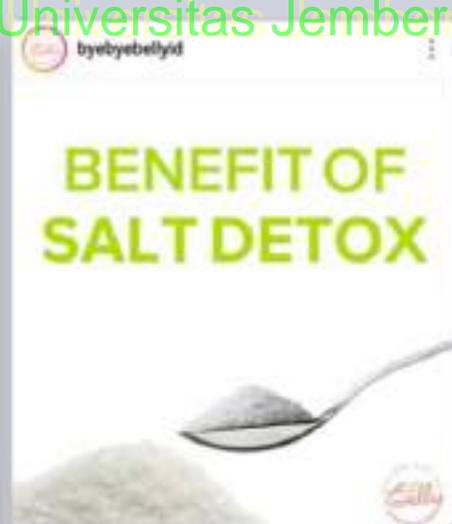
[Read the full text >](#)

[PDF](#) [TOOLS](#) [SHARE](#)

### Studi ini mengatakan:

Sayangnya, menyamakan makanan dengan dosa, guilt, dan kontaminasi (*seperti greenspoon dan byebyebelly men-demonisasi jus buah, nasi, dll*) dapat membuat UNHEALTHY RELATIONSHIP dengan nutrisi. Tidak ada keraguan bahwa 'Sustained Healthy Habits' adalah nilai jangka panjang yang jauh lebih berarti dibandingkan quick fix yang ditawarkan commercial detox diets. Resiko kesehatan terbesar dari detox diets terhubung dengan kekurangan kalori berlebih, dan kekurangan nutrisi, dapat berujung ke **kekurangan vitamin dan protein, electrolyte imbalance,.. lactic acidosis.. and even death."**

*Klein, A. V., and H2 Kiat. "Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence." Journal of human nutrition and dietetics 28.6 (2015): 675-686.*



Mayo Clinic yang asli bicara:

Bandingkan dengan @byebyebelly, PREMIUM DIET MAYO (*more like @byebyehonesty*)

## Diet plans

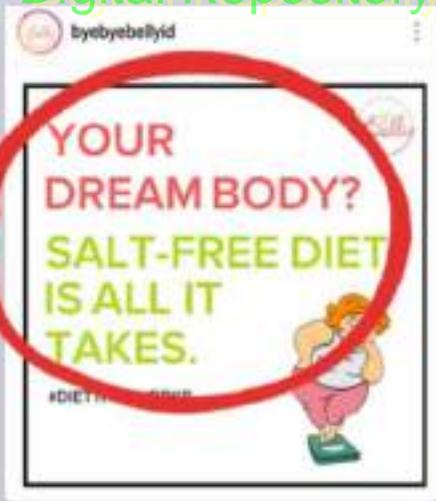
By Mayo Clinic Staff

Ask yourself these questions about any diet plan you're considering:

- Does it include various foods from the major food groups: fruits, vegetables, grains, low-fat dairy products, lean protein sources and nuts?
- Does it include foods you like and that you would enjoy eating for a lifetime — not just for several weeks or months?
- Can you easily find these foods in your local grocery store?
- Will you be able to eat your favorite foods or, better yet, all foods (even if some are in small quantities)?
- Does it fit your lifestyle and budget?
- Does it include proper amounts of nutrients and calories to help you lose weight safely and effectively?
- Is regular physical activity part of the plan?

If the answer to any of these questions is no, keep looking. There are better diet plans out there for you.

**@Byebyebelly 100% ga lulus test MayoClinic**



## Weight-loss basics

By Mayo Clinic Staff

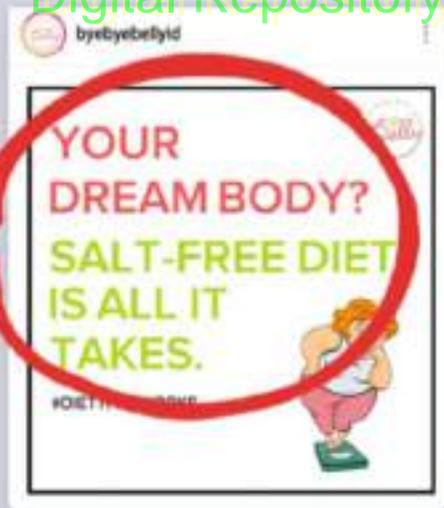
Your weight is a balancing act, and calories are part of that equation. Weight loss comes down to burning more calories than you take in. You can do that by reducing extra calories from food and beverages, and increasing calories burned through physical activity.

But don't forget the bottom line: The key to successful weight loss is a commitment to making changes in your diet and exercise habits.

KOK MAYO CLINIC YANG ASLI  
NGOMONGNYA SEPERTI DAPURFIT?  
AH PASTI SALAH. SOALNYA KATA  
BYEBYEBELLY. 'SALT-FREE IS ALL  
IT TAKES TO GET YOUR DREAM  
BODY.' (BYEBYESCIENCE)



@Byebyebelly 100% ga lulus test MayoClinic



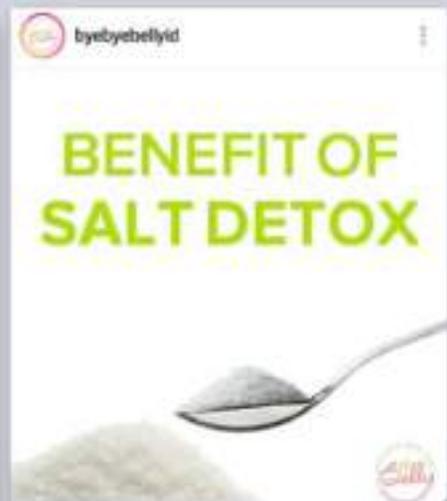
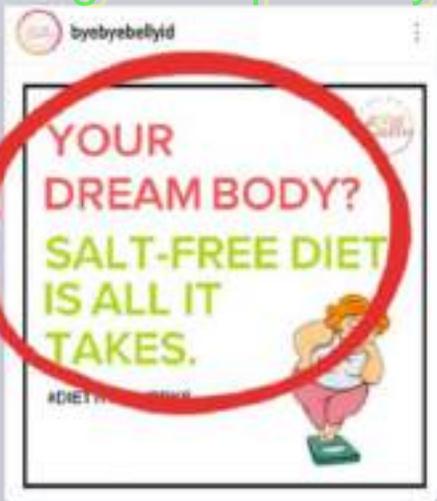
## The Science on Salt:

Tahun 1940an, Walter Kempner, M.D., jadi terkenal karena menggunakan metode mengurangi garam untuk treatment orang dengan darah tinggi.

Bukan untuk orang diet. Tidak ada bukti satupun mengurangi garam efektif untuk diet. Again, *#byebyescience*

Namun, jika kita lihat the whole body of evidence, large-scale scientific reviews telah menunjukkan bahwa orang dengan tekanan darah normal, tidak perlu takut garam. Lagipula, orang dengan darah tinggi yang tidak mau mengurangi garam, bisa simply makan more potassium.

Pengaruh dari kekurangan potassium, sama efeknya pada tekanan darah dibandingkan kelebihan sodium.



Malah ada research baru yang membuat 'The New York Times' menulis: **"Why Everything We Know About Salt May Be Wrong"**

Karena research tersebut menyatakan bahwa high salt intake malah bisa beneficial untuk weight loss.

Tetapi of course, ini baru 'mungkin'. Salah satu expert (Dr. Hoenig) juga menyatakan bahwa hubungan antara 'garam mengikat air' ternyata jauh lebih kompleks dari yang kita kira. Dan butuh penelitian lebih lanjut untuk itu. Hanya byebyebelly yang bisa ngomong 'Salt-Free Diet Is All It Takes'.

1. Kitada, Kento, et al. "High salt intake reprioritizes osmolyte and energy metabolism for body fluid conservation." *The Journal of clinical investigation* 127.5 (2017): 1944-1959.

2. Rakova, Natalia, et al. "Increased salt consumption induces body water conservation and decreases fluid intake." *The Journal of clinical investigation* 127.5 (2017): 1932-1943.

**Compared with usual sodium intake, low- and excessive-sodium diets are associated with increased mortality: a meta-analysis.**

Gravel N<sup>1</sup>, Jivres G<sup>2</sup>, Beaudin B<sup>3</sup>, Allardet M<sup>4</sup>

© Author information

**Abstract**

**BACKGROUND:** The effect of sodium intake on population health remains controversial. The objective was to investigate the incidence of all-cause mortality (ACM) and cardiovascular disease events (CVDEs) in populations exposed to dietary intakes of low sodium (<115 mmol), usual sodium (low usual sodium: 115-165 mmol; high usual sodium: 166-215 mmol), and high sodium (>215 mmol).

**METHODS:** The relationship between individual measures of dietary sodium intake vs. outcome in cohort studies and randomized controlled trials (RCTs) measured as hazard ratios (HRs) were integrated in meta-analyses.

**RESULTS:** No RCTs in healthy population samples were identified. Data from 23 cohort studies and 2 follow-up studies of RCTs (n = 274,683) showed that the risks of ACM and CVDEs were decreased in usual sodium vs. low sodium intake (ACM: HR = 0.91, 95% confidence interval [CI] = 0.82-0.99; CVDEs: HR = 0.90, 95% CI = 0.82-0.99) and increased in high sodium vs. usual sodium intake (ACM: HR = 1.16, 95% CI = 1.03-1.30; CVDEs: HR = 1.12, 95% CI = 1.02-1.24). In population representative samples adjusted for multiple confounders, the HR for ACM was consistently decreased in usual sodium vs. low sodium intake (HR = 0.86; 95% CI = 0.81-0.92), but not increased in high sodium vs. usual sodium intake (HR = 1.04; 95% CI = 0.91-1.18). Within the usual sodium intake range, the number of events was stable (high usual sodium vs. low usual sodium: HR = 0.96; 95% CI = 0.92-1.03).

**CONCLUSIONS:** Both low sodium intakes and high sodium intakes are associated with increased mortality, consistent with a U-shaped association between sodium intake and health outcomes.

© American Journal of Hypertension, Ltd 2014. All rights reserved. For Permissions, please email: journals.permissions@oup.com.

**Ada meta-analysis (study of studies, evidence level tertinggi)** yang menganalisa studi2 yang meneliti efek konsumsi sodium pada jantung & angka harapan hidup.

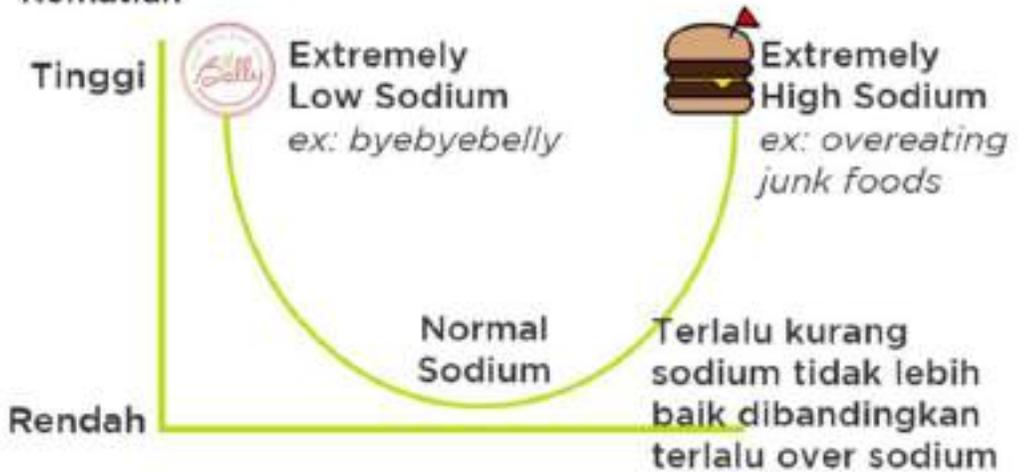
**Partisipan dibagi menjadi 3 group:**

1. Low Sodium (*less than 2,645 mg/ day*)
2. Normal Sodium (*as usual*)
3. High Sodium (*more than 4,945 mg/ day*)

**Kekuatan studi ini:** Partisipan banyak (274,683 orang) dan studi ini adjusting multiple confounders (*sex, age, body mass index, smoking, alcohol, diabetes, cardiovascular disease, blood pressure, hypertension, use of diuretics, total energy intake, potassium, cholesterol, and education*) **Kelemahan studi ini:** Berdasarkan observasi dan self-reporting diet log (tidak akurat).

**Hasilnya:** Sodium intake yang sehat berada dalam kisaran 3000mg-3500mg per day, up to 4000an. Terlalu sedikit sodium dan terlalu over sodium sama-sama tidak recommended. Sama seperti kebanyakan hal dalam hidup, apa yang extreme (overly kelebihan atau super kekurangan) biasanya tidak baik.

Tingkat  
Kematian



JAMA. 1988 May 6;279(17):1362-81.

### Effects of sodium restriction on blood pressure, renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride: a meta-analysis.

Gruber SA<sup>1</sup>, Gaziano AM, Gaziano TA

Author information

#### Abstract

**CONTEXT:** One of the controversies in preventive medicine is whether a general reduction in sodium intake can decrease the blood pressure of a population and thereby reduce the number of strokes and myocardial infarctions. In recent years the debate has been extended by studies indicating that reduced sodium intake has adverse effects.

**OBJECTIVE:** To estimate the effects of reduced sodium intake on systolic and diastolic blood pressure (SBP and DBP), body weight, and plasma or serum levels of renin, aldosterone, catecholamines, cholesterol, and triglyceride, and to evaluate the stability of the blood pressure effect in relation to additional trials.

**DATA SOURCES:** MEDLINE search from 1966 through December 1997 and reference lists of relevant articles.

**STUDY SELECTION:** Studies randomizing persons to high-sodium and low-sodium diets were included if they evaluated at least one of the effect parameters.

**DATA EXTRACTION:** Two authors independently recorded data.

**DATA SYNTHESIS:** In 56 trials of hypertensive persons, the effect of reduced sodium intake as measured by urinary sodium excretion (mean, 118 mmol/24 h) on SBP was 3.9 mm Hg (95% confidence interval [CI], 3.0-4.8 mm Hg) ( $P < .001$ ) and on DBP was 1.9 mm Hg (95% CI, 1.3-

Studi menunjukkan bahwa orang yang mengurangi sodium secara extreme (lookin' at ya ByeByeBelly), justru mengalami penurunan dalam faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jantung.

**Kesimpulan:** Stop menakut-nakutin orang untuk jualan, @byebyebelly & @greenspoon. Stop memberikan harapan palsu, yang dapat mematahkan semangat dan kepercayaan diri dieter (*karena gagal terus*). Stop menyebarkan nonsense & misleading info.

**Garam bukan penyebab gemuk/ penyakit/ apapun itu yang byebyebelly claim. MayoClinic yang asli, beda jauh dengan "PREMIUM MAYO" @byebyebelly**



# Ada lagi...



Be smart guys, banyak banget ternyata sekarang 'smartdieter' palsu yang infonya misleading 😬

**Copycat**

**Original**



Bukan cuma tiru-tiru, tapi ditambahin info ga jelas yang bro-science. Kalau mau copy2, please at least **FACT CHECK** 😬



📷 Reply

Ni persis min. Cm dirangkum & jdi aneh



Message...

