



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202282924, 2 November 2022

Pencipta

Nama : **Herniwanti, Jasrida Yunita dkk**
Alamat : Jl. Paus Ujung Gg Mutiara No. 5, Rt/Rw 001/015, Kel/Desa Tangkerang Tengah, Kec. Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, RIAU, 28282

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Herniwanti, Jasrida Yunita dkk**
Alamat : Jl. Paus Ujung Gg Mutiara No. 5, Rt/Rw 001/015, Kel/Desa Tangkerang Tengah, Kec. Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, RIAU, 28282

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**
Judul Ciptaan : **PERILAKU "CERDIK" PENATALAKSANAAN HIPERTENSI**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 2 November 2022, di Bandung

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000398668

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Herniwanti	Jl. Paus Ujung Gg Mutiara No. 5, Rt/Rw 001/015, Kel/Desa Tangkerang Tengah, Kec. Marpoyan Damai
2	Jasrida Yunita	Jl. Rowo Bening Ujung, Rt/Rw 003/024, Kel/Desa Sidomulyo Barat, Kec. Tuahmadani
3	Nurlisis	Jl. Kesadaran, Rt/Rw 002/010, Kel/Desa Tangkerang Labuai, Kec. Bukit Raya
4	Wirdaningsih	Jl. Sidorukun Gg Syukur, Rt/Rw 003/002, Kel/Desa Bandarraya, Kec. Payung Sekaki

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Herniwanti	Jl. Paus Ujung Gg Mutiara No. 5, Rt/Rw 001/015, Kel/Desa Tangkerang Tengah, Kec. Marpoyan Damai
2	Jasrida Yunita	Jl. Rowo Bening Ujung, Rt/Rw 003/024, Kel/Desa Sidomulyo Barat, Kec. Tuahmadani
3	Nurlisis	Jl. Kesadaran, Rt/Rw 002/010, Kel/Desa Tangkerang Labuai, Kec. Bukit Raya
4	Wirdaningsih	Jl. Sidorukun Gg Syukur, Rt/Rw 003/002, Kel/Desa Bandarraya, Kec. Payung Sekaki



← → ↻ e-hakcipta.dgip.go.id/index.php/c?code=MzUwNDc0YmM3NWUwZjM1OGY4ODVM2MzY2RIOTM2OWEK



Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual, Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia menyatakan bahwa:

- | | |
|---|---|
| I. Nomor dan tanggal permohonan | : EC00202282924, 2 November 2022 |
| II. Pencipta | |
| Nama | : Herniwanti, dkk |
| Alamat | : Jl. Paus Ujung Gg Mutiara No. 5, Rt/Rw 001/015, Kel/Desa Tangkerang Tengah, Kec. Marpoyan Damai |
| Kewarganegaraan | : Indonesia |
| III. Pemegang Hak Cipta | |
| Nama | : Herniwanti, dkk |
| Alamat | : Jl. Paus Ujung Gg Mutiara No. 5, Rt/Rw 001/015, Kel/Desa Tangkerang Tengah, Kec. Marpoyan Damai |
| Kewarganegaraan | : Indonesia |
| IV. Jenis Ciptaan | : Booklet |
| V. Judul Ciptaan | : PERILAKU "CERDIK" PENATALAKSANAAN HIPERTENSI |
| VI. Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia | : 2 November 2022, di Bandung |
| VII. Jangka waktu perlindungan | : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya. |
| VIII. Nomor pencatatan | : 000398668 |

Adalah benar dan tercatat dalam database kami.

Untuk memastikan bahwa Anda mengakses Database yang benar, pastikan bahwa URL pada browser Anda adalah <https://e-hakcipta.dgip.go.id>



SEHAT DENGAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG



KELOLA STRES



Cara Mengatasi Stres & Mencapai Jiwa yang Sehat



Jagalah kesehatan dengan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan makanan bergizi seimbang, serta terapkan perilaku bersih dan sehat

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemkesRI



KEBUTUHAN TIDUR SESUAI USIA

Usia 6 - 12 tahun
Anak usia ini membutuhkan waktu tidur 10 jam. Menurut penelitian, anak yang kurang tidur, dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah

Usia 12 - 18 tahun
Menjelang remaja, kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk

Usia 18 - 40 tahun
Orang Dewasa membutuhkan waktu tidur 7 - 8 jam setiap hari. Para dokter menyarankan bagi mereka yang ingin hidup sehat untuk menerapkan aturan ini pada kehidupannya



Lansia
Kebutuhan tidur terus menurun, cukup 7 jam perhari. Demikian juga jika telah mencapai lansia yaitu 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur cukup 6 jam per hari