

REPUBLIC 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