

SURAT TUGAS

Nomor: 163-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.**
2. **ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : AYO BERJALAN KAKI AGAR SEHAT
Nama Media : Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual u.b. Direktur Hak Cipta dan Desain Industri
Penerbit : n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual u.b. Direktur Hak Cipta dan Desain Industri
Volume/Tahun : EC00202242277, 6 Juli 2022
URL Repository : <https://e-hakcipta.dgip.go.id/index.php/list/391085>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

15 Agustus 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : cdfbf3a6560f163be854b6ea734a7579

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

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 : EC00202242277, 6 Juli 2022

Pencipta

Nama : **Susy Olivia dan Alexander Santoso**
Alamat : : Jl. Jelambar Baru IV/ 9 , RT007/RW007 , Jelambar, Grogol
Petamburan Jakarta Barat , Jakarta, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Susy Olivia dan Alexander Santoso**
Alamat : : Jl. Jelambar Baru IV/ 9 , RT007/RW007 , Jelambar, Grogol
Petamburan Jakarta Barat , Jakarta, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Flyer**
Judul Ciptaan : **AYO BERJALAN KAKI AGAR SEHAT**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 6 Juli 2022, di Jakarta

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 : 000357982

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.

AYO BERJALAN KAKI AGAR SEHAT

**JALAN KAKI AKTIVITAS FISIK MURAH SEHAT MUDAH
DILAKUKAN**

MANFAAT BERJALAN KAKI YANG SEHAT :

- Berjalan Kaki setiap hari selama 40 menit dapat menurunkan berat badan
- Rata-rata berjalan kaki setiap menit dapat memperpanjang hidup 1,5- 2 menit
- Jalan kaki cepat 20-25 menit meningkatkan efektivitas kerja jantung, paru-paru serta meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengontrol kadar gula darah, tekanan darah , kolesterol
- Memperkuat otot kaki, paha dan tulang
- Mengurangi stress dan memperlambat penuaan

TIPS JALAN KAKI

- Mendengarkan Musik, Kenakan Sepatu Nyaman
- Berjalan kaki Bersama keluarga atau teman
- Jalan Kaki dapat dilakukan di Lingkungan yang menyenangkan dan aman
- Lakukan Perengangan terutama pada otot kaki