

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 : EC002023105655, 6 November 2023

Pencipta

Nama : **Arlends Chris dan Monica**
Alamat : Jalan Bumi Blok S2 No. 41, Griya Bogor Raya, RT/RW 002/012,
Kelurahan Katulampa, Kecamatan Kota Bogor Timur, 16144, Bogor
Timur - Kota, Bogor, Jawa Barat, 16144
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Arlends Chris dan Monica**
Alamat : Jalan Bumi Blok S2 No. 41, Griya Bogor Raya, RT/RW 002/012,
Kelurahan Katulampa, Kecamatan Kota Bogor Timur, 16144, Bogor
Timur - Kota, Bogor, Jawa Barat, 16144
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **Apakah Hipertensi Dapat Sembuh?**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 6 November 2023, di Jakarta Barat
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia
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 : 000538610

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 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.

Apakah Hipertensi Dapat Sembuh?

Hipertensi tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat **dicegah** dan **dikontrol** dengan berperilaku **CERDIK** (bagi orang sehat) dan **PATUH** (bagi penderita hipertensi)

Perilaku CERDIK untuk **cegah** Hipertensi

C

Cek kesehatan secara berkala

- Pemantauan tekanan darah, denyut nadi
- Penimbangan BB, TB, LP



E

Enyahkan asap rokok



R

Rajin beraktivitas fisik
Minimal 30 menit/hari
frekuensi 3-5 kali/minggu



D

Diet yang sehat & seimbang

- Garam = 1 sdt/hari
- Minyak = 5 sdm/hari



I

Istirahat yang cukup
(orang dewasa: tidur 7-8 jam per-hari)



K

Kelola stres
dengan terapi relaksasi,
meditasi, dll



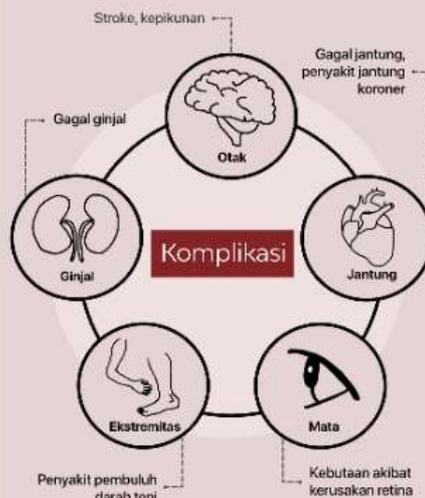
Hipertensi

adalah peningkatan **tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg** dan **tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg**.

34.1%

penduduk Indonesia menderita hipertensi pada tahun 2018

Sumber: Riskedas 2018



66.7%

kasus hipertensi di Indonesia tidak terdiagnosis

Sumber: Riskedas 2018

Perilaku PATUH untuk **kontrol** Hipertensi

P

Periksa kesehatan secara rutin & mengikuti anjuran



A

Atasi penyakit dengan pengobatan teratur



T

Tetap menjaga kebiasaan makan & gizi seimbang



U

Upayakan aktivitas yang aman bagi hipertensi



H

Hindari asap rokok, konsumsi alkohol, maupun zat karsinogenik lainnya

