REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan 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	:	EC002025192782, 26 November 2025
Pencipta		
Nama	:	**Sukmawati Tansil Tan, Dr., dr., Sp.DVE (10413003 / 0314076402), Alexander Halim Santoso, dr., M.Gizi dkk**
Alamat	:	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Pemegang Hak Cipta		
Nama	:	**Sukmawati Tansil Tan, Dr., dr., Sp.DVE (10413003 / 0314076402), Alexander Halim Santoso, dr., M.Gizi dkk**
Alamat	:	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440, Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Jenis Ciptaan	:	**Poster**
Judul Ciptaan	:	**CEK TEKANAN DARAHMU, JAGA JANTUNGMU!**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	:	26 November 2025, di Kota Adm. Jakarta Barat
Jangka waktu pelindungan	:	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	:	001033042

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
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001

Balai Besar Sertifikasi Elektronik

Disclaimer:
1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang ditertibkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Sukmawati Tansil Tan, Dr., dr., Sp.DVE (10413003 / 0314076402)	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Alexander Halim Santoso, dr., M.Gizi	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
3	Gracienne	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
4	Daniel Goh	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Sukmawati Tansil Tan, Dr., dr., Sp.DVE (10413003 / 0314076402)	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
2	Alexander Halim Santoso, dr., M.Gizi	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
3	Gracienne	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
4	Daniel Goh	Jl. Taman S. Parman No.1, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat

CEK TEKANAN DARAHMU, JAGA JANTUNGMU!

Apa Itu Hipertensi?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara menetap.
Jika dibiarkan, bisa menyebabkan stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal.

🩸 Tekanan darah normal: <120/80 mmHg

⚠️ Hipertensi: ≥140/90 mmHg

Kenapa Pekerja Kantoran Berisiko Tinggi?

Lingkungan kerja yang penuh tekanan dan sedentari (banyak duduk) dapat meningkatkan risiko hipertensi.
Beberapa penyebab utamanya antara lain:

💻 Duduk lama di depan komputer

🍔 Makanan cepat saji dan tinggi garam

☕ Konsumsi kopi berlebihan

😰 Stres kerja dan kurang tidur

🚶 Kurang olahraga

Apa Dampaknya Bila Dibiarkan?

Jika tidak dikontrol, hipertensi dapat menyebabkan:

❌ Stroke

❌ Serangan jantung

❌ Gangguan ginjal

❌ Penurunan konsentrasi dan produktivitas kerja

LANGKAH CERDAS CEGAH HIPERTENSI DI TEMPAT KERJA

🌿 Kelola stres: lakukan peregangan singkat setiap 2 jam

🥗 Makan sehat: kurangi garam dan makanan cepat saji

🚶 Aktif bergerak: naik tangga, jalan kaki setelah jam makan siang

💧 Minum air putih cukup: hindari minuman manis berlebihan

🕰️ Tidur cukup: minimal 7 jam per malam

🩺 Periksa tekanan darah secara rutin