

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 : EC00201848611, 8 Oktober 2018

Pencipta

Nama : **Ns. Wuriani, M.Pd., M.Kep, Ns. Gust Jhoni Putra, M.Pd., M.Kep dkk**

Alamat : **Jl. Danau Sentarum Komplek Danau Asri No B.4 RT.002.RW. 038,
Pontianak, Kalimantan Barat, 78116**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **STIK MUHAMMADIYAH PONTIANAK**

Alamat : **Jl. Sungai Raya Dalam Gg. Ceria V. No 10 RT.006 RW.005, Pontianak,
Kalimantan Barat, 78124**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Leaflet**

Judul Ciptaan : **Sayangi Tulang Dan Ototmu**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : **8 Oktober 2018, di Pontianak**
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali
dilakukan Pengumuman.**

Nomor pencatatan : **000120308**

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



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:

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

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Ns. Wuriani, M.Pd., M.Kep	Jl. Danau Sentarum Komplek Danau Asri No B.4 RT.002.RW. 038
2	Ns. Gust Jhoni Putra, M.Pd., M.Kep	Jl. Pendidikan Sungai Pinyuh RT.006. RW 001
3	Ns. Kharisma Pratama, MNS	Jl. Putri Candramidi Gg. Trijaya No.21 RT 005 RW.008
4	Ns. Usman, M.Kep	Jl. P. Natakusuma Gg. Karanganyar No 10-B RT.002.RW.001





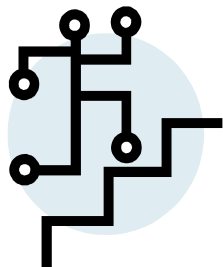
SAYANGI TULANG DAN OTOT MU

Mengapa punggung penting?

Karena punggung adalah bagian dari tulang belakang, yang banyak mengandung persyarafan seluruh tubuh manusia.

Bagaimana cara menjaganya ?

1. menggunakan tas sekolah yang baik dan benar.
2. duduk dengan tegak lurus/ tidak membungkuk
3. olah raga



Olahraga yang teratur.

Jika penggunaan tas salah, maka dapat menyebabkan kelainan tulang dan nyeri punggung



APA KELUHAN YANG SERING DIRASAKAN JIKA SALAH MENGGUNAKAN TAS PUNGGUNG?

1. NYERI OTOT
2. PEGAL OTOT
3. KAKU OTOT

LEHER, BAHU, LENGAN, PINGGANG

Bagaimana memilih tas punggung?

1. *sesuaikan dengan tinggi anak, jangan tas menggantung dibawah pinggang*
2. *Tali tas harus besar dan lembut di bahu anak.*
3. *Sesuaikan dengan lengkung tubuh anak*
4. *Pilih tas yang rpaling ringan*
5. *Ssebaiknya ada abuk pinggang untuk menopang berat tas*
6. *Pastikan kedua tali tas seimbang*
7. *Jika mungkin yang beroda.*

Berat tas tidak boleh lebih dari 15 % BB anak. Maka....

Isi tas harus barang yang diperlukan saja (buku)

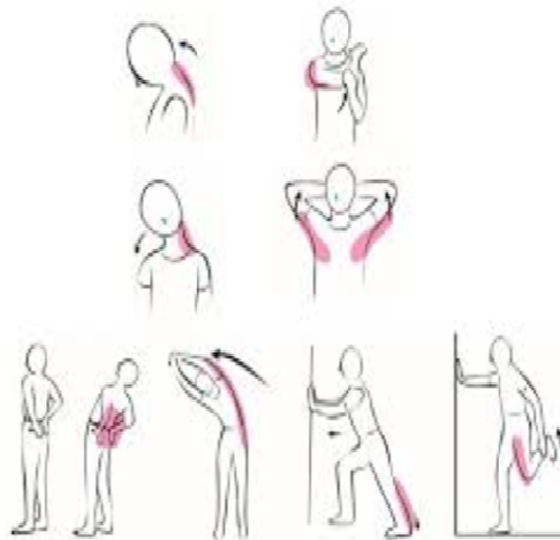
Buang sampah didalam tas

Botol minum dll, diluar tas saja.

Mengurangi nyeri otot karena tas punggung



Mematuhi aturan yang dibuat di atas dan lakukan peregangan atau stretching setiap hari, secara sederhana seperti dibawah ini :



APA FUNGSI PEREGANGAN ?

PEREGANGAN AKAN MENGURAI DAN MEMANJANGKAN SERABUT OTOT YANG MEMENDEK AKIBAT STRESS.

JIKA OTOT TERURAI, MAKA PEREDARAN DARAH AKAN LANCAR KEMBALI KE SEL-SEL OTOT DAN SEL SARAF.

OKSIGEN TERCUKUPI DI OTOT YG TIDAK STRES DAN NYERI AKAN BERKURANG BAHKAN HILANG.

OTOT DAN TULANG MENJADI SEHAT, TERHINDAR DARI KELUHAN DAN KELAINAN.