

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 : EC00202056825, 7 Desember 2020

Pencipta

Nama : Ekha Rifki Fauzi, Danang Widyawarman dkk
Alamat : Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Bantul, DI YOGYAKARTA, 55182
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Yogyakarta
Alamat : Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Bantul, DI YOGYAKARTA, 55182
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : Buku Saku
Judul Ciptaan : Sehat Itu Germas
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 7 Desember 2020, di Yogyakarta
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 : 000234294

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	Ekha Rifki Fauzi	Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta
2	Danang Widyawarman	Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182
3	Dena Anugrah	Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta



SEHAT itu GERMAS



Ekha Rifki Fauzi
Danang Widyawarman
Dena Anugrah

DAFTAR ISI

Penyakit Degeneratif

1

Penyakit Jantung

2

Diabetes Tipe 2

3

Osteoporosis

4

Hipertensi

5

Germas

6

Germas Hidup Sehat

7

Pengecekan Kesehatan Berkala

8

Penyakit Degeneratif



Penyakit Degeneratif merupakan suatu penyakit yang disebabkan jaringan atau organ terkait mengalami penurunan fungsi dengan seiring nya waktu.

PENYAKIT JANTUNG



Nyeri Dada

Gejala Penyakit Jantung



Nyeri atau Mati
Rasa Pada Kaki



Nafas
Terengah-Engah

Pengidap penyakit jantung dapat mengalami sakit kepala ringan, detak jantung terasa cepat atau lambat, pusing, dan pembengkakan pada kaki atau tangan.

Diabetes Tipe 2 (Kencing Manis)



penyebab

kadar gula dalam
darah sangat tinggi

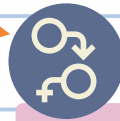


akibatnya

**komplikasi
serius**



kerusakan saraf,
mata dan ginjal



disfungsi seksual
pada pria

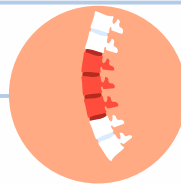
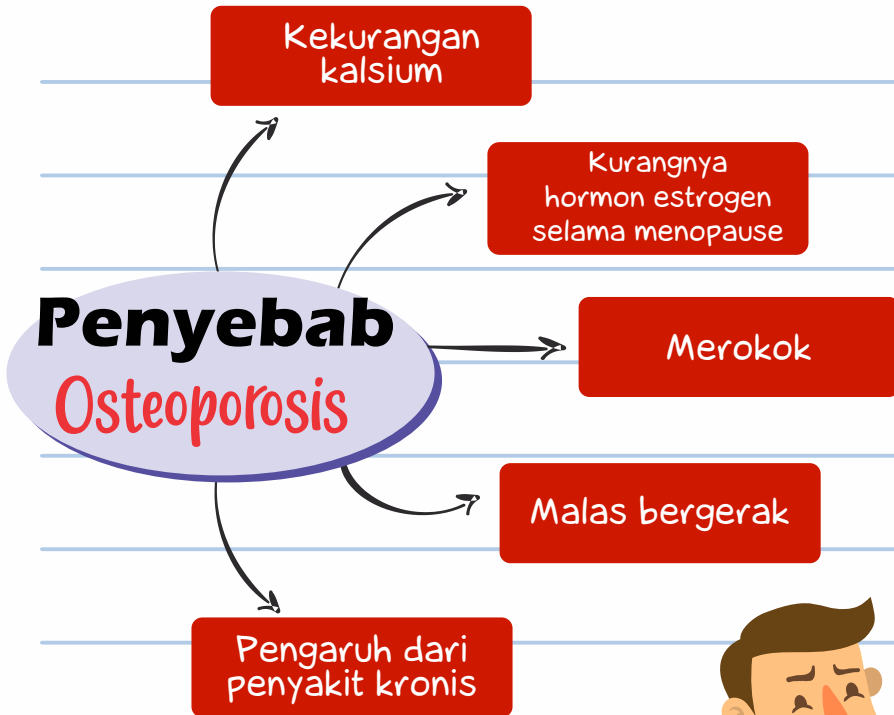


infeksi kaki



gangguan kulit

OSTEOPOROSIS



HIPERTENSI

Tekanan darah normal
biasanya berada
diangka 120/80 mmHG

NORMAL

HIPERTENSI

Tekanan darah berada
dikisaran 140/90 mmHG



Tekanan darah idealnya selalu
berubah tergantung aktivitas yang
dilakukan jantung, seperti sedang berolahraga
atau tidur malam, dan daya tahan
pembuluh darahnya.



GERMAS

GERMAS merupakan gerakan yang bertujuan untuk berbudaya hidup sehat dengan meninggalkan kebiasaan dan perilaku yang kurang sehat.

Aksi GERMAS ini dengan membudayakan perilaku hidup sehat





Langkah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat



1

Melakukan
aktivitas fisik



2

Makan buah
dan sayur



3

Tidak
merokok



4

Tidak minum
minuman
beralkohol



5

Menjaga
kebersihan
lingkungan

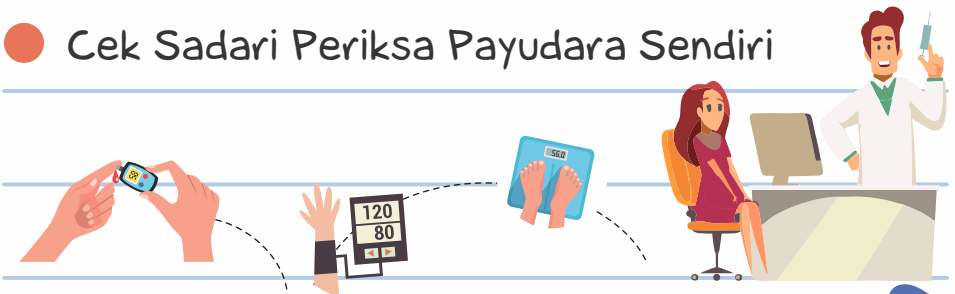


6

Menggunakan
Jamban

PENGECEKAN KESEHATAN BERKALA

- Cek Kesehatan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) Secara Rutin
- Cek Lingkar Perut Secara Berkala
- Cek Tekanan Darah
- Cek Kadar Gula Darah Berkala
- Cek Fungsi Mata Telinga
- Cek Kolesterol Tetap
- Cek Arus Puncak Ekspirasi Paru-paru
- Cek dan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim
- Cek Sadari Periksa Payudara Sendiri





Program Sarjana Terapan Teknologi Rekayasa Elektromedis