



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 : EC00202248813, 29 Juli 2022

Pencipta

Nama : **ADE IRMA NAHDLIYAH dan RISTIAWATI**
Alamat : Dukuh Prendeng RT. 001 RW. 005 Desa Sinangohprendeng Kec. Kajen Ka. Pekalongan, Kab. Pekalongan, JAWA TENGAH, 51161
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **ADE IRMA NAHDLIYAH dan RISTIAWATI**
Alamat : Dukuh Prendeng RT. 001 RW. 005 Desa Sinangohprendeng Kec. Kajen Ka. Pekalongan, Kab. Pekalongan, JAWA TENGAH, 51161
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **ACTIVE STRETCHING WITH SLOW DEEP BREATHING PADA PEKERJA BATIK MENURUNKAN KELUHAN MUSKULOSKELTALDAN PENINGKATAN PRODUKTIFITAS**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 30 Agustus 2019, di KOTA PEKALONGAN

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 : 000364546

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.

Yuk... Istirahat Peregangan, 5 Menit Aja



HIBAH PENELITIAN LPPM 2021

“Active Stretching with Slow Deep Breathing Pada Pekerja Batik Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal dan Peningkatan Produktivitas”
(Ade Irma Nohillyah, Estinewati)

Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Peregangan :



1. Tentukan bagian tubuh yang akan diregang sesuai dengan keadaan Dan kebutuhan.
2. Rilekskan posisi tubuh, tegak
3. Ambil nafas perlahan dan teratur, jangan menahan nafas
4. Tidak tergesa-sega atau setelah
5. Dilakukan saat istirahat atau setelah selesai bekerja

1



Tekuk leher ke bawah (tahan 8 hitungan) dan ke atas (tahan 8 hitungan)

2



Tarik leher ke kanan dan ke kiri (tahan 8 hitungan)

3



Tengok kepala ke kanan dan ke kiri (tahan 8 hitungan)

4



Tangan kanan di luruskan, tarik telapak tangan ke belakang (tahan 8 hitungan, bergantian kanan – kiri)

5



Rapatkan telapak tangan, tarik ke bawah

6



Tarik kedua tangan ke atas dan tahan 8 hitungan

7



Tarik siku ke belakang kepala, bergantian kanan – kiri

8



Kedua tangan di pinggang, dorong badan ke belakang (tahan 8 hitungan)

9



Kedua tangan di pinggang, kaki kanan di tekuk ke depan, kaki kiri lurus ke belakang (tahan 8 hitungan) (bergantian kanan – kiri)

10



Tekuk kaki ke belakang (tahan 8 hitungan) bergantian kanan – kiri

Latihan Nafas Dalam

SLOW DEEP BREATHING EXERCISE

INSTRUKSI

1. Posisi duduk atau berdiri
2. Kedua tangan di letakkan di atas perut atau paha
3. Tarik nafas secara perlahan melalui hidung selama 3 detik rasakan perut mengembang saat tarik nafas
4. Tahan nafas selama 3 detik
5. Keluarkan melalui mulut dan hembuskan nafas secara perlahan selama enam detik, rasakan perut mengempis
6. Lakukan selama gerakan 1 -5 selama 15 menit
7. Latihan dapat dilakukan 2 kali dalam sehari, pagi dan sore (selesai bekerja)

