



# Cara Meningkatkan Imunitas agar Terhindar dari

## Covid-19



1

### MAKAN

Konsumsi makanan sehat dan bergizi



2

### MINUM

Minum air putih yang cukup (2 Liter atau 8 gelas per hari)

3

### ISTIRAHAT/ TIDUR

Istirahat/Tidur Cukup (7-9Jam per hari)



4

### OLAHRAGA

Lakukan Olahraga Ringan  
Secara Teratur (30-40 menit)



5

### BERJEMUR

Perbanyak Vitamin D dengan  
berjemur (Jam 09-10)



6

### VITAMIN/ SUPLEMEN

Jika Perlu konsumsi  
Vitamin/suplemen tambahan





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 : EC00202290191, 17 November 2022

## Pencipta

Nama : **apt. Dian Oktianti, S. Far., M. Sc., apt. Richa Yuswantina, S. Farm., M. Si. dkk**

Alamat : Jl. Taman Pahlawan No. 26 RT. 016 RW. 003, Kelurahan Kutowinangun, Kecamatan Tingkir, Salatiga, JAWA TENGAH, 50742

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ngudi Waluyo**

Alamat : Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak, Ungaran Timur, Kabupaten Semarang, Semarang, JAWA TENGAH, 50512

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Poster "Cara Meningkatkan Imunitas Agar Terhindar Dari Covid-19"**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 11 November 2022, di Ungaran

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

Nomor pencatatan : 000405935

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.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	apt. Dian Oktianti, S. Far., M. Sc.	Jl. Taman Pahlawan No. 26 RT. 016 RW. 003, Kelurahan Kutowinangun, Kecamatan Tingkir
2	apt. Richa Yuswantina, S. Farm., M. Si.	Jl. Klengkeng No.3 Bukit Siwarak Permai RT. 007 RW.008, Kelurahan Nyatnyono, Kecamatan Ungaran Barat
3	Eko Nur Hermansyah	Jl. Arimbi No 2 RT.09 RW.04 Dukuh, Sidomukti

