

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 : EC00202463852, 11 Juli 2024

Pencipta

Nama : **Felia Riska Indriani, Chandra Rosalya Dju dkk**
Alamat : Jl. Yudistira No 8, RT/RW 004/000, Kel. Seririt, Seririt, Buleleng, Bali, 81153
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ngudi Waluyo**
Alamat : Jl. Diponegoro No.186, Gedanganak, Kec. Ungaran Timur, Ungaran Timur, Semarang, Jawa Tengah 50512
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Leaflet**
Judul Ciptaan : **Mari Kenali PPOK: Langkah Awal Menuju Pernapasan Sehat**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 10 Juli 2024, di Semarang
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 : 000639207

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

IGNATIUS M.T. SILALAH
NIP. 196812301996031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Felia Riska Indriani	Jl. Yudistira No 8, RT/RW 004/000, Kel. Seririt, Seririt, Buleleng
2	Chandra Rosalya Dju	Liliba, RT/RW 047/006, Kel. Liliba, Oebobo, Kupang
3	Nenna Kirana	Dusun Sanggau Kota, RT/RW 001/001, Kel. Lembang, Sanggau Ledo, Bengkayang
4	Depri Arjuna Wicaksono	Perumnas JSP Blok P No. 06, RT/RW 018/005, Kel. Tejo Agung, Metro Timur, Metro
5	Aldi Fauzi	Panutan 2, RT/RW 002/002, Kel. Panutan, Pagelaran, Pringsewu
6	Elok Cinthya Prayitno	Jl. Nusa Indah, RT/RW 019/000, Kel. Rawa Makmur, Palaran, Samarinda
7	Bartolomeus Devaarbi Kurniawan	Lingk. Kadipaten, RT/RW 001/004, Kel. Harjosari, Bawen, Semarang
8	Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep	Baran Gembongan, RT/RW 001/002, Kel. Baran, Ambarawa, Semarang



APA ITU PPOK?

Penyakit Paru Obstruktif Kronis atau sering disingkat dengan PPOK adalah penyakit paru-paru yang ditandai dengan hambatan aliran udara yang mengganggu pernapasan normal dan tidak sepenuhnya dapat diperbaiki.

PPOK merupakan kondisi yang dapat memburuk yang biasanya disebabkan oleh paparan jangka panjang terhadap iritasi paru-paru, terutama asap rokok, serta polusi udara, paparan bahan kimia, dan debu.

•••
Kemenkes RI, 2023

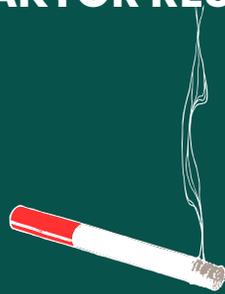


GEJALA UMUM PPOK

- Sesak nafas
- batuk kronis
- Mengi (bunyi nafas berdesis)
- Rasa berat di dada
- Penurunan berat badan

•••
Kemenkes RI, 2019

FAKTOR RESIKO PPOK



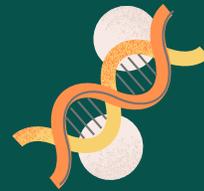
Rokok



usia



polusi



keturunan



**Mari Kenali
PPOK :
Langkah Awal
Menuju
Pernapasan Sehat**

Mengapa Latihan Pernapasan Penting?

Latihan pernapasan adalah bagian penting dalam menjaga kesehatan paru-paru. Dengan rutin melakukan latihan ini, Anda dapat:

- Memperkuat otot-otot pernapasan
- Meningkatkan kapasitas paru-paru
- Mengurangi sesak napas



Langkah-langkah latihan pernapasan



Kaki di buka selebar bahu



Ketika tangan dan lutut turun hitungan ke 1 mengambil nafas



Ketika tangan naik dan lutut naik hembuskan nafas perlahan. dilakukan secara 4 x repetisi



Kaki menekuk di mulai dari kanan terlebih dahulu kemudian tangan mengikuti arah tekukan kaki serta mengambil nafas



Badan kembali lurus kaki selebar bahu lalu hembuskan nafas perlahan



Kaki kiri di tekuk begitupun tangan mengikuti arah kaki yang di tekuk

Cara mencegah PPOK

- **BERHENTI** dan **JAUHI** rokok
- **Hindari** paparan debu, asap, serta polusi lainnya
- **Terapkan** daya hidup sehat
- **SEGERA** periksa ke dokter bila memiliki gejala

