



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 : EC00201981969, 14 November 2019

## Pencipta

Nama : **Suwanti, S.Kep.Ns.,MNS, Abdul Wakhid,  
S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J., , dkk**

Alamat : Krajan RT 03/01, Desa Sukorejo, Kec.Suruh, Kab.Semarang, Jawa Tengah, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, 50776

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Suwanti, S.Kep.Ns.,MNS, Abdul Wakhid,  
S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J., , dkk**

Alamat : Krajan RT 03/01, Desa Sukorejo, Kec.Suruh, Kab.Semarang, Jawa Tengah, Kabupaten Semarang, 9, 50776

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Ayo...Yuk....Menjadi Generasi Emas (Eling GERMAS)**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 14 November 2019, di Semarang

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 : 000164375

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

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Suwanti, S.Kep.Ns.,MNS	Krajan RT 03/01, Desa Sukorejo, Kec.Suruh, Kab.Semarang, Jawa Tengah
2	Abdul Wakhid, S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J.	Kupang Dukuh, RT 03/2, Kupang, Ambarawa, Kab.Semarang
3	Puji Purwaningsih,S.Kep.Ns.,M.Kep	Jl. Darmawangsa I RT 08 RW 06 Langensari Barat, Semarang

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Suwanti, S.Kep.Ns.,MNS	Krajan RT 03/01, Desa Sukorejo, Kec.Suruh, Kab.Semarang, Jawa Tengah
2	Abdul Wakhid, S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J.	Kupang Dukuh, RT 03/2, Kupang, Ambarawa, Kab.Semarang
3	Puji Purwaningsih,S.Kep.Ns.,M.Kep	Jl. Darmawangsa I RT 08 RW 06 Langensari Barat, Semarang



# Ayo...Yuk.... Menjadi Generasi Emas (**E**ling **GERMAS**)



SUWANTI, S.Kep.Ns.,MNS  
ABDUL WAKHID, S.Kep.Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J  
PUJI PURWANINGSIH,S.Kep.,Ns.,M.Kep

# APAKAH GERMAS???

- ▶ GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) adalah sebuah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan **budaya hidup sehat** serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat.
- ▶ Program Germas dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- ▶ Aksi GERMAS ini juga diikuti dengan memasyarakatkan **perilaku hidup bersih sehat** dan dukungan untuk program infrastruktur dengan basis masyarakat.

# 7 langkah GERMAS



1. Melakukan Aktifitas fisik



Contoh: Bermain, bekerja, berolahraga, membantu orang tua, membersihkan kelas, dll.



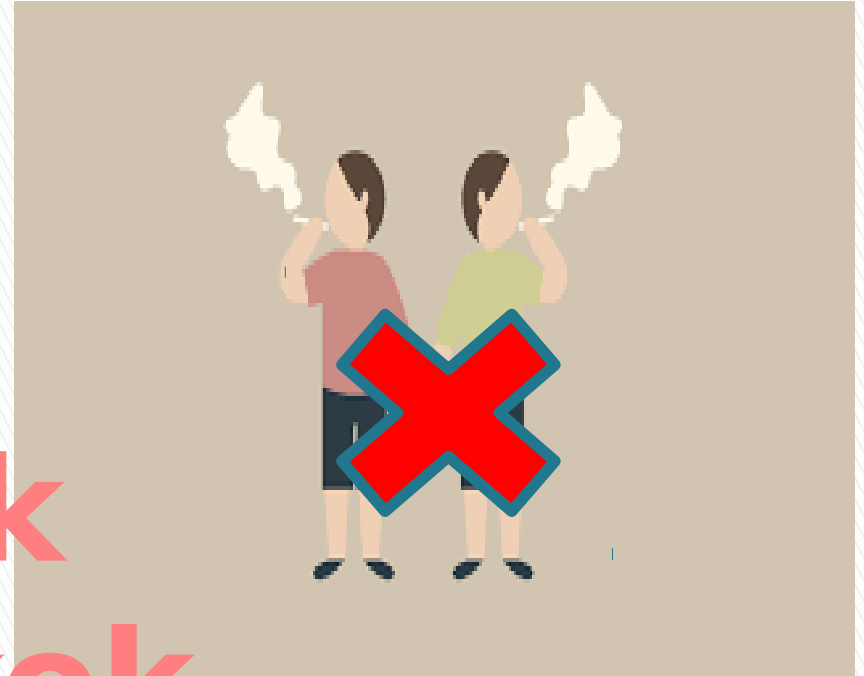
## 2. Makan Buah & Sayur

Dampak akibat kurang makan buah dan sayur untuk kesehatan tubuh, contohnya seperti permasalahan BAB (sembelit), peningkatan risiko penyakit tidak menular, tekanan darah tinggi dan lainnya.



Tidak  
merokok

3. Tidak merokok



Merokok Berdampak  
buruk bagi kesehatan  
pada diri dan orang  
lain disekitarnya



4. Tidak Minum Alkohol

Efek buruk bagi kesehatan hingga efek sosial pada orang-orang sekitarnya





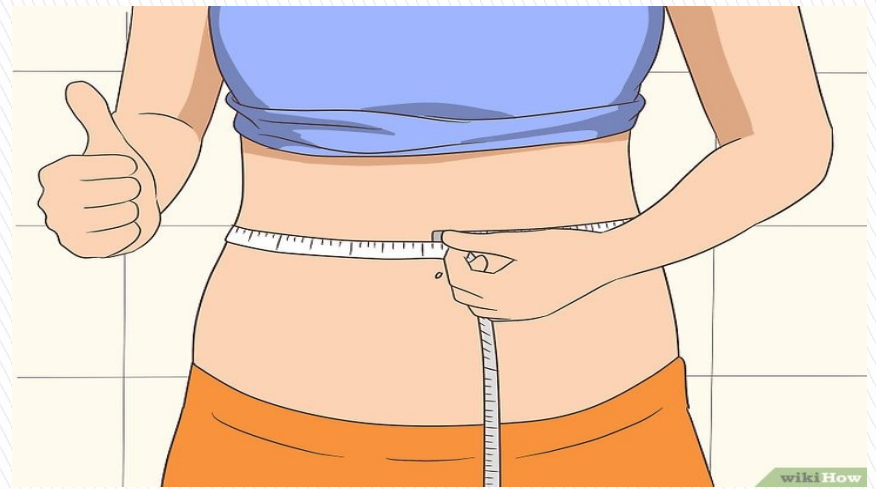
## 5. Melakukan Cek Kesehatan Berkala

- ▶ tidak hanya datang ke rumah sakit atau puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini memiliki **manfaat untuk dapat memudahkan mendeteksi penyakit** atau masalah kesehatan lebih dini.

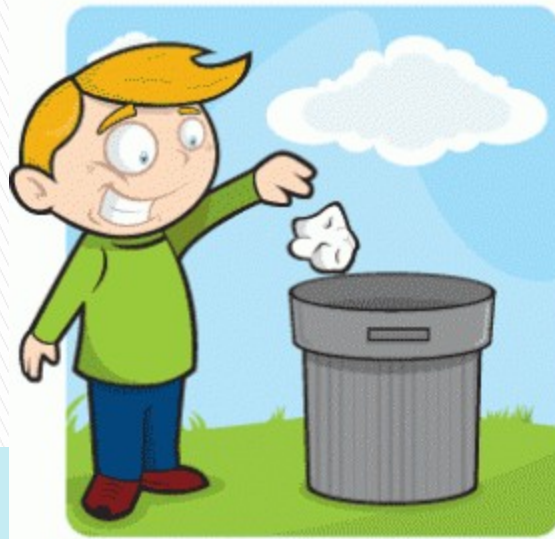
1)Cek Berat Badan(BB)  
2)Cek Tinggi Badan, 3)  
Cek Lingkar Perut,4)  
Cek Tekanan Darah, 5)  
Cek mata &Telinga,dll



Cek Tinggi Badan, cek tekanan darah



Cek gigi dan Lingkar Perut



## 6. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Menyapu, Membuang sampah pada tempatnya, membuang genangan air, dll



## 7. Menggunakan Jamban/WC

**AYO!!**  
**GUNAKAN JAMBAN SEHAT**

“MANFAAT BUANG AIR BESAR DAN KECIL DIJAMBAN”

- 1 LINGKUNGAN BERSIH, SEHAT DAN TIDAK BERBAU
- 2 TIDAK MENCEMARI SUMBER AIR DAN TANAH YANG ADA DISEKITARNYA
- 3 TIDAK MENGUNDANG DATANGNYA LALAT/KECOA/SERANGGA YANG DAPAT MENULARKAN PENYAKIT

DIARE, KOLERA, DISENTRI

TIFUS, KECACINGAN

INFEKSI SALURAN PENCERNAAN

Oreng Madureh Todus  
Mon Tak a Kopadeng ning Kakus

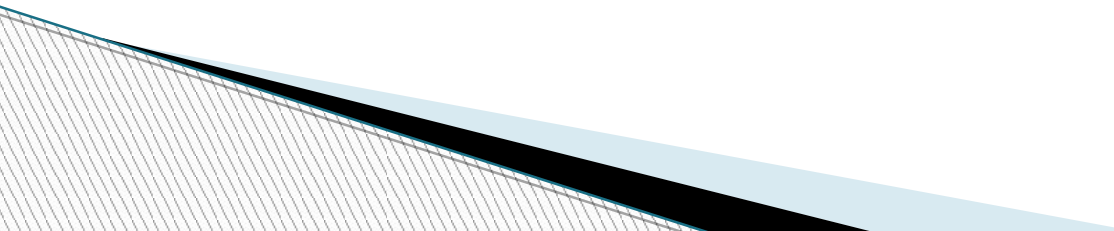
f puskesmas omben | ig puskesmas omben | @puskesmasomben | puskesmas omben

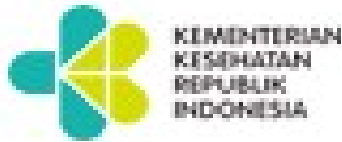
GERMAS  
Kabupaten Sampang  
DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN SAMPANG  
UPTD PUSKESMAS OMBEN

PROMOSI KESEHATAN  
PUSKESMAS OMBEN

Agar tidak terjadi penularan penyakit dan memperburuk kualitas lingkungan

# TUJUAN GERMAS?

- ▶ adalah menjalani hidup yang lebih sehat.
  - ▶ Gaya hidup sehat akan memberi banyak manfaat, mulai dari peningkatan kualitas kesehatan hingga peningkatan produktivitas seseorang.
  - ▶ Hal penting lain yang tidak boleh dilupakan dari *gaya hidup sehat* adalah lingkungan yang bersih dan sehat serta berkurangnya resiko membuang lebih banyak uang untuk biaya berobat ketika sakit.
- 



# MASYARAKAT Hidup SEHAT INDONESIA KUAT

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puji Purwaningsih, Skep., Ns., M.Kep  
NIDN : 0613027601 Email : duorais@gmail.com  
Fakultas : Keperawatan Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul : Ayo... Yuk.. Menjadi Generasi Emas (Eling GERMAS)  
Penulis : 1. Suwanti, S.Kep., Ns., MNS  
2. Abdul Wakhid, Skep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J  
3. Puji Purwaningsih, Skep., Ns., M.Kep

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan di Universitas Ngudi Waluyo maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi karya saya sendiri.
3. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Saya menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repository Universitas – Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini adalah tanggung jawab saya pribadi, dan saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 5 Oktober 2020

