

# 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 : EC00202042668, 22 Oktober 2020

## Pencipta

Nama : **Aidha Rachmawati, SST., M.Kes, Rizka Esty Safriana, SST., M.Kes dkk**

Alamat : Jl. Sedati Agung III RT 06 RW 01, Kelurahan Sedati Agung, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61253, Kabupaten Sidoarjo, JAWA TIMUR, 61253

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

Alamat : Jl. Sumatera No.101, Gn. Malang, Randuagung, Kec. Kebomas, Kabupaten Gresik, JAWA TIMUR, 61121

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Senam Dismenore**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 13 Juli 2020, di Kabupaten Gresik

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

Nomor pencatatan : 000215291

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	Aidha Rachmawati, SST., M.Kes	Jl. Sedati Agung III RT 06 RW 01, Kelurahan Sedati Agung, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61253
2	Rizka Esty Safriana, SST., M.Kes	Tambak Tengah RT 02 RW 01 Tambakkemerakan, Kec. Krian, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61262
3	Finariqqotul Aisyiyah	Banyutami RT 04 RW 02, Banyuwangi, Kec. Manyar, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61151
4	Dwi Linda Sari	Masangan Barat RT 12 RW 06, Masangan, Kec. Bungah, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61152





# SENAM DISMENORE

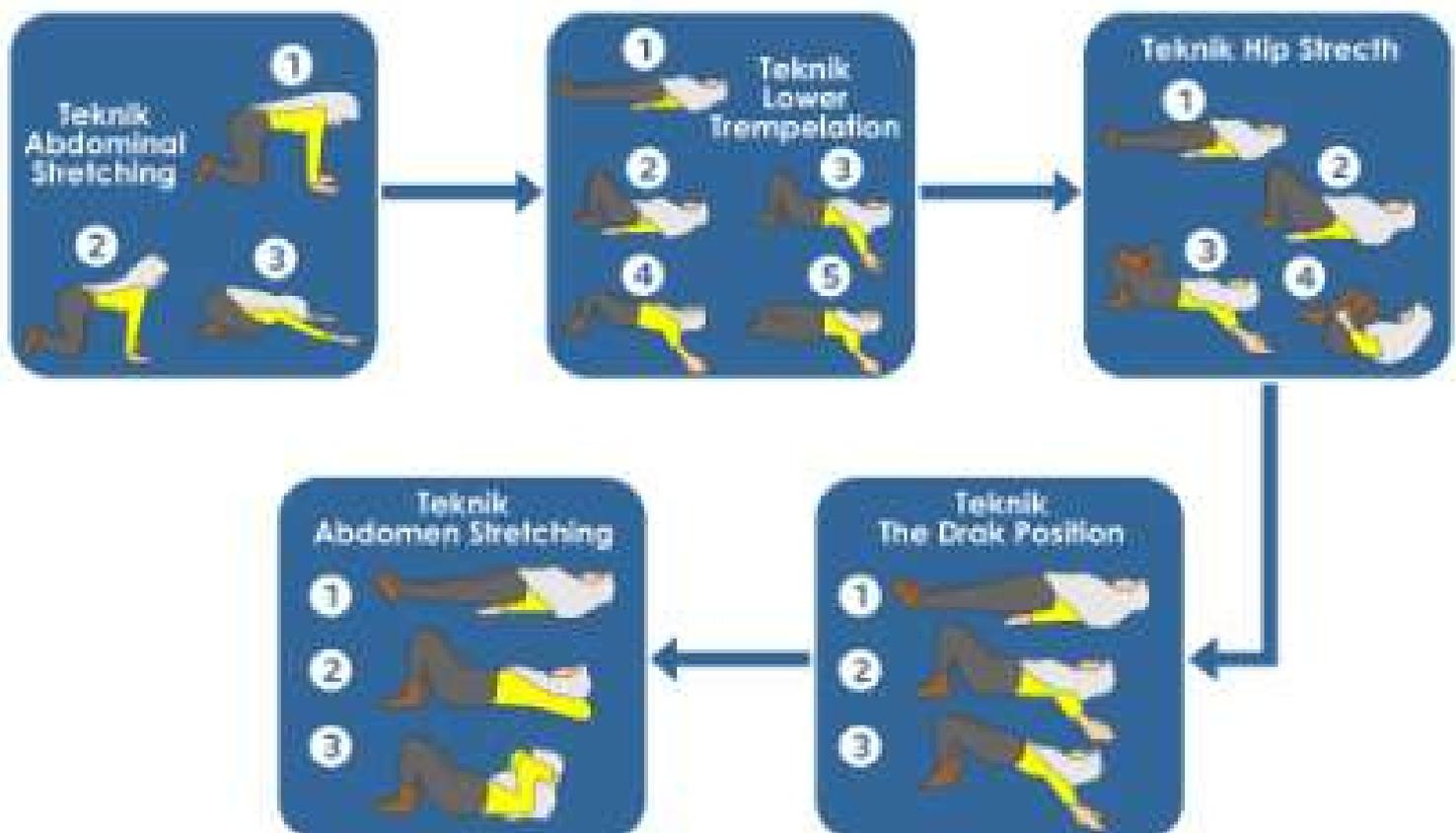
## PENGERTIAN

Senam dismenore adalah latihan gerak tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan tujuan agar peredaran darah menjadi lancar

## MANFAAT

Hormon endorphine dihasilkan ketika senam dilakukan, sehingga ketika hormon endorphine meningkat maka seseorang akan menjadi lebih nyaman, gembira dan peredaran darah menjadi lebih lancar serta dapat menurunkan nyeri ketika menstruasi

## GERAKAN SENAM



## CATATAN / PETUNJUK

Senam dilakukan secara rutin 3 hari sebelum haid dan selama haid, dengan masing-masing gerakan selama 20 detik sebanyak 1-2 set

## TIM

(1) Aldha Rochmawati, SST., M.Kes (2) Rizka Esty Sahiana, SST., M.Kes  
(3) Dwi Linda Sari (4) Finaliqqotul Alsiyah