

REPUBLIC 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 : EC00202248089, 27 Juli 2022

Pencipta

Nama : **Rizka Esty Safriana, SST., M.Kes**
Alamat : Tambak Tengah RT 002 RW 001 Tambakkemerakan Krian,
Kabupaten Sidoarjo, JAWA TIMUR, 61262
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**
Alamat : Jl. Sumatera No.101, Gn. Malang, Randuagung, Kecamatan
Kebomas, Kabupaten Gresik, JAWA TIMUR, 61121
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **Fakta Penting Tentang Menstruasi**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 21 Juni 2022, di Kabupaten Gresik
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 : 000363822

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.



FAKTA PENTING *tentang* MENSTRUASI

Menstruasi adalah proses yang dialami semua perempuan untuk menjadi dewasa. ditandai dengan keluarnya darah. Ini artinya alat reproduksi kamu mulai aktif hingga nantinya siap jadi ibu. Menstruasi pada perempuan terjadi mulai usia 10-15 tahun.

Mengapa pada beberapa remaja perempuan mengalami siklus menstruasi tidak teratur?

- Stress
- Status gizi
- Aktivitas fisik
- Durasi tidur

MITOS ATAU FAKTA



Tidak boleh keramas saat menstruasi – Faktanya: Saat menstruasi perempuan justru disarankan untuk menjaga kebersihan tubuhnya termasuk rambut. Rambut yang bersih justru akan meningkatkan rasa nyaman dan percaya diri.

Minum soda mempercepat menstruasi – Faktanya: belum ada penelitian yang membuktikan kebenarannya. Pada dasarnya makanan dan minuman yang dikonsumsi akan masuk ke saluran pencernaan, sementara menstruasi terjadi di saluran reproduksi.



Tidak boleh memotong rambut dan menggunting kuku saat menstruasi – Faktanya: Memotong kuku dan menggunting rambut adalah bagian dari menjaga kebersihan diri dan dapat dilakukan kapan saja, termasuk saat menstruasi.

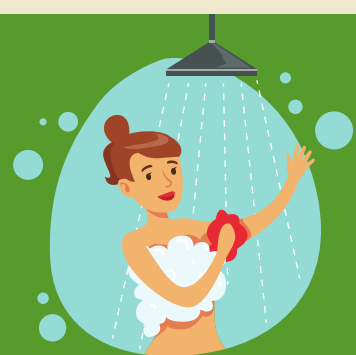
Jangan olah raga saat menstruasi – Faktanya: Olah raga ringan seperti berjalan kaki, senam, yoga dan bersepeda justru dianjurkan untuk meredakan kram perut.



Apa yang harus dilakukan saat menstruasi ?



Mengganti pembalut sebaiknya setiap 4-5 jam sekali



Mandi 2x sehari untuk menjaga kebersihan dan kesegaran tubuh selama menstruasi



Selalu mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah mengganti pembalut



Mencuci bersih pembalut yang sudah digunakan dan memasukkan dalam kantong plastic sebelum dibuang ke tempat sampah

PENTING:

APABILA DARAH MENSTRUASI TERUS KELUAR HINGGA 15 HARI, SEGERA PERGI KE PUSKESMAS, RUMAH SAKIT ATAU KLINIK UNTUK DIPERIKSA OLEH DOKTER.