

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 : EC00202185907, 29 Desember 2021

Pencipta

Nama : **Siti Mudlikah**
Alamat : Perum ABR, Blok A 19, No 10. Kembangan, Kecamatan Kebomas, Kabupaten Gresik, JAWA TIMUR, 61124
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 : **Cara Mengatasi Mual Muntah Kehamilan Non Farmakologi**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 22 Desember 2021, di Kabupaten Gresik
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

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 : 000313039

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

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

CARA MENGATASI MUAL MUNTAH KEHAMILAN NON FARMAKOLOGI



POLA MAKAN

1. Makan porsi kecil dan sedikit tapi sering.
2. Hindari makanan berbau tajam.
3. Diet nutrisi TKTP (Tinggi Karbohidrat Tinggi Protein).

Hindari Berbaring Setelah Makan

- Minum manis & hangat setelah bangun tidur
- Minum air putih 7-8 gelas / hari

Minum jahe 1 gram/hari

Hipnoterapi

Dukungan keluarga dan suami dalam kehamilan

- **Aktivitas Fisik \geq 30 Menit Rutin & Teratur**
- **Senam hamil**

Akupressur 6 pericardium