



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan 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 : EC00202229188, 12 Mei 2022

## Pencipta

Nama : Novendy, Devin Alexander dkk  
Alamat : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : Novendy, Devin Alexander dkk  
Alamat : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Leaflet

Judul Ciptaan : Diet DASH Untuk Hipertensi

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu pelindungan

: 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

: 000344748

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.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Novendy	Jln. Letjen S. Parman No. 1
2	Devin Alexander	Jln. Letjen S. Parman No. 1
3	Vania Devina	Jln. Letjen S. Parman No. 1
4	Sannya Christy	Jln. Letjen S. Parman No. 1

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Novendy	Jln. Letjen S. Parman No. 1
2	Devin Alexander	Jln. Letjen S. Parman No. 1
3	Vania Devina	Jln. Letjen S. Parman No. 1
4	Sannya Christy	Jln. Letjen S. Parman No. 1



# ATURAN DIET DASH !



## Modifikasi DASH

Bahan Makanan	Porsi Harian	Ukuran Rumah Tangga
Lemak dan Minyak	2-3 penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 sendok teh margarin</li> <li>1 sendok teh minyak sayur</li> <li>1 sendok makan mayonnaise rendah lemak/salad dressing</li> </ul>
Makanan manis dan Gula	5 penukar/minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 sendok makan gula pasir</li> <li>1 sendok makan jelly/selai</li> <li>½ gelas sorbet/gelatin</li> <li>1 gelas lemonade</li> </ul>
Garam	1 penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 sendok teh kecil</li> </ul>
Biji-bijian atau serealia utuh	7-8 penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 iris atau lembar roti</li> <li>½ gelas serealia kering</li> <li>½ gelas nasi, pasta, atau sereal dan serat</li> </ul>
Sayuran	4-5 penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 gelas sayuran berdaun (mentah)</li> <li>½ gelas sayuran matang</li> <li>¾ jus sayuran</li> </ul>
Buah dan jus	4-5 penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 potong sedang buah segar</li> <li>¼ gelas buah kering</li> <li>½ mangkuk buah segar atau buah frozen atau buah kalengan</li> <li>¾ gelas jus buah</li> </ul>

Sumber: Kemenkes, 2018



Batas konsumsi garam seperti pada makanan dalam kemasan dan makanan cepat saji



Batasi konsumsi daging dan makanan yang mengandung gula tinggi



Kurangi konsumsi makanan dengan kolesterol tinggi dan yang mengandung lemak trans



Konsumsi ikan, daging unggas, kacang-kacangan dan makanan dengan gandum utuh



Perbanyak konsumsi sayuran, buah dan olahan susu rendah lemak

Periksakan Kesehatan  
Secara Berkala



## DIET DASH UNTUK HIPERTENSI



Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Tarumanagara

# Tanda & Gejala Hipertensi



Sakit kepala



Berdebar-debar



Mimisan



Wajah kemerahan



Pandangan kabur

## DIET DASH



Sumber: National Heart, Lung and Blood Institute, 2006

Apa itu ?

## HIPERTENSI

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi ketika tekanan darah berada di angka 140/90 atau lebih

## DIET DASH

Diet Approaches to Stop Hypertension (DASH) adalah diet yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi