



TIPS AGAR TETAP PRODUKTIF SAAT BEKERJA

www.k3.unida.gontor.ac.id



1. SARAPAN

Sarapan merupakan sumber nutrisi di pagi hari, meningkatkan fungsi otak dan mencegah kantuk saat bekerja



2. OLAHRAGA RINGAN

Lakukan di pagi hari untuk meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga kita akan lebih fokus saat bekerja



3. MINUM AIR PUTIH

Diperlukan agar tubuh tetap terhidrasi, suhu tubuh tetap normal sehingga konsentrasi tetap terjaga

4. IBADAH TEPAT WAKTU

Beribadah adalah cara yang tepat untuk beristirahat dari pekerjaan. Setelah beribadah, pikiran akan lebih Fresh



5. MUSIK

Mendengarkan musik dapat meningkatkan mood. Namun pastikan volumenya tidak mengganggu pekerjaan ya :)





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 : EC00202106450, 15 Januari 2021

Pencipta

Nama : Dian Afif Arifah, S.ST., M.Kes., Ratih Andhika Akbar Rahma, S.ST., M.Si. dkk

Alamat : Jl. IR. H. Juanda No. 61 RT.003/RW.002 Tonanatan Ponorogo Jawa Timur, Ponorogo, JAWA TIMUR, 63418

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Universitas Darussalam Gontor

Alamat : Jl. Raya Siman Km 05 Demangan Siman Ponorogo Jawa Timur, Ponorogo, JAWA TIMUR, 63471

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Banner

Judul Ciptaan : Tips Produktif Saat Bekerja

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 24 Desember 2020, di Ponorogo

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

Nomor pencatatan : 000232837

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



Disclaimer:

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

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dian Afif Arifah, S.ST., M.Kes.	Jl. IR. H. Juanda No. 61 RT.003/RW.002 Tonanatan Ponorogo Jawa Timur
2	Ratih Andhika Akbar Rahma, S.ST., M.Si.	Pulorejo RT/RW 004/009 Kedungalar Ngawi Jawa Timur
3	Ani Asriani Basri, S.KM., M.KKK.	Lingk. Pasarraya Baru RT.001/RW.001 Sapolohe Bonto Bahari Bulukumba Sulawesi Selatan

