



1.kekurangan nutrisi



2.stres berlebih



3.mengonsumsi makanan cepat saji



4.kafein



5.terpapar asap rokok

Sumber pustaka: Zuhriana & Martini (2023)

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 : EC002025140261, 25 September 2025

Pencipta

Nama : **PUTRI DWIAMANDA dan Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep**
Alamat : serdang, tanjung bintang, lampung selatan, Tanjung Bintang, Kab. Lampung Selatan, Lampung, 35361
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**
Alamat : Jl. Kapulogo No. 3, Pajang, Laweyan, Surakarta, Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah, 57141
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Karya Rekaman Video**
Judul Ciptaan : **RELAKSASI NAFAS DALAM: solusi alam untuk mengatasi nyeri menstruasi**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 16 Agustus 2025, di Kota Surakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.
Nomor Pencatatan : 000980522

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
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001