



Temukan informasi lengkap dan terperinci **tentang kesehatan** serta panduan dan **tips hidup sehat** yang *relate* banget dengan kondisimu

 [ayosehat.kemkes.go.id](http://ayosehat.kemkes.go.id)

ATAU SCAN QR CODE BERIKUT



Sumber edukasi kesehatan **terlengkap** dan terpercaya mulai dari A sampai Z

**#  
JANJI  
HIDUP  
SEHAT**

## Bebas STUNTING,

Untuk menciptakan generasi penerus yang sehat dan bebas dari stunting, berikut ini merupakan Tips ABCDE yang dapat digunakan untuk meminimalisir potensi stunting pada anak, diantaranya adalah:



### Aktif minum Tablet Tambah Darah (TTD)

- Konsumsi TTD bagi remaja putri 1 tablet seminggu sekali
- Konsumsi TTD bagi Ibu hamil 1 tablet setiap hari (minimal 90 tablet selama kehamilan)

### Bumil teratur periksa kehamilan minimal 6 kali

Periksa kehamilan minimal 6 (enam) kali, 2 (dua) kali oleh dokter menggunakan USG

### Cukupi konsumsi protein hewani

Konsumsi protein hewani setiap hari bagi bayi usia di atas 6 bulan

### Datang ke Posyandu setiap bulan

Datang dan lakukan pemantauan pertumbuhan (timbang dan ukur) dan perkembangan, serta imunisasi balita ke posyandu setiap bulan

### Eksklusif ASI 6 bulan

ASI eksklusif selama 6 bulan dilanjutkan hingga usia 2 tahun

## #CegahStuntingItuPenting

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Catatan:

.....

.....

.....

.....



atau Scan QR Code dibawah ini



1 Januari  
Tahun Baru 2024 Masehi

25 Januari  
Hari Gizi Nasional

28 Januari  
Hari Kusta Sedunia  
(Diperingati setiap hari minggu terakhir bulan Januari)

## Dampak Buruk Rokok Untuk Kesehatan

Rokok memiliki dampak dan risiko buruk untuk kesehatan di masa mendatang. Tak hanya soal kesehatan, bagi remaja rokok juga berdampak pada menurunnya prestasi akademik dan risiko buruk lainnya.



Wajah tampak lebih tua dari usia sebenarnya



Asma



Bronkitis



Menimbulkan gangguan kulit dan plak gigi



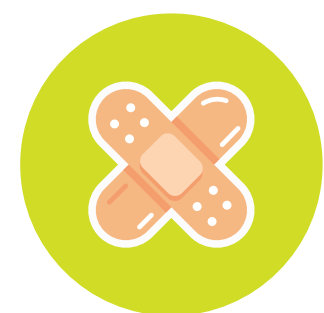
Gangguan perilaku



Infeksi telinga tengah



Gangguan kecerdasan



Menurunkan proses penyembuhan luka

Minggu

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Catatan:

.....

.....

.....

.....

4 Februari  
Hari Kanker Sedunia

10 Februari  
Tahun Baru Imlek 2575 Kongzili

8 Februari  
Isra' Mi'raj Nabi Muhammad SAW

15 Februari  
Hari Kanker Anak Sedunia



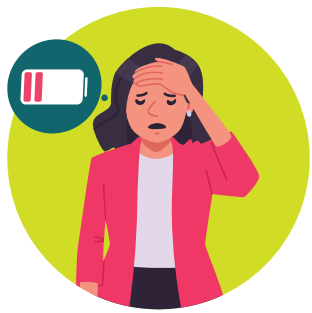
atau Scan QR Code dibawah ini



## Cegah Anemia, dengan Tablet Tambah Darah (TTD)

7,5 juta remaja di Indonesia berisiko terkena gangguan tumbuh kembang, kognitif, serta rentan infeksi

### Dampak Jangka Panjang Anemia



Mudah Lelah



Gangguan Kehamilan  
(Risiko keguguran, pendarahan hingga kelahiran *stunting*)



Memicu Gagal Jantung



Kerusakan Paru-paru

\*Apabila saat konsumsi TTD terjadi efek samping seperti perih di perut, mual, dan tinja kehitaman. Tidak perlu khawatir, karena itu bentuk reaksi tubuh.

### Tips Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

1. Minum satu tablet satu kali dalam satu minggu
2. Minum dengan air atau sari buah
3. Minum setelah sarapan atau sebelum tidur
4. Minum bersama teman-teman

Minggu

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

31

25

26

27

28

29

30

Catatan:

3 Maret  
Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Nasional

7 Maret  
Hari Ginjal Sedunia  
(Diperingati setiap hari Kamis pada minggu kedua bulan Maret)

8 Maret  
Hari Perempuan Internasional

11 Maret  
Hari Raya Nyepi Tahun Baru Saka 1946

22 Maret  
Hari Air Sedunia

24 Maret  
Hari Tuberkulosis Sedunia

29 Maret  
Wafat Yesus Kristus



atau Scan QR Code dibawah ini



## Aktivitas Fisik, Cukup 30 menit sehari

Aktivitas yang cukup dapat dilakukan dimana saja, tidak harus dilakukan di tempat kebugaran atau menggunakan peralatan olahraga yang mahal. Berikut contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan setiap hari:

### Aktivitas/Latihan RINGAN (Waktu total 60 menit)



Jalan santai, Peregangan, Berkebun ringan, Bola voli

### Aktivitas/Latihan SEDANG (Waktu total 30-60 menit)



Jalan cepat, Berenang, Bersepeda, Menyapu daun, Menari

### Aktivitas/Latihan BERAT (Waktu total 20-30 menit)



Jogging, Futsal, Bola Basket, Renang cepat, Senam Aerobic

\*) Aktivitas/latihan RINGAN dapat dikombinasikan atau digabung, sedangkan aktivitas atau latihan SEDANG dan BERAT dapat dipilih salah satu dari pilihan yang ada.

Sumber: American College of Sports Medicine ACSM's Resources Exercise for The Group Instructor

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

#### Catatan:

6 April  
Hari Aktivitas Fisik Sedunia

7 April  
Hari Kesehatan Sedunia

8 April  
Hari Anak-anak Balita

10-11 April  
Hari Raya Idul Fitri 1445 H

11 April  
Hari Kanker Tulang

17 April  
Hari Hemofilia

24 April  
Hari Sadar Bising Sedunia

25 April  
Hari Malaria Sedunia

29 April  
Hari Posyandu



atau Scan QR Code dibawah ini



## Hipertensi, Salah Satu Penyebab Kematian Tertinggi di Dunia

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Komplikasi hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya dan penyakit kardiovaskular yang paling umum disandang masyarakat.



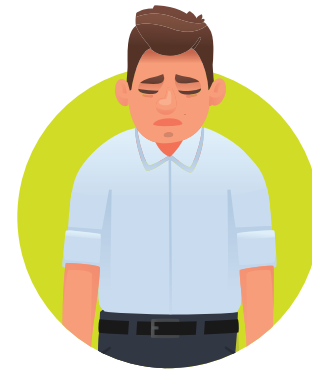
Sakit kepala,  
Pusing



Penglihatan  
Kabur



Jantung berdebar-debar,  
Rasa sakit di dada



Mudah  
lelah



Gelisah

## Cegah Hipertensi dengan CERDIK

**C**ek kesehatan secara berkala, **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin aktivitas fisik, **D**iet seimbang, **I**stirahat cukup, **K**elola stres

Minggu

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Catatan:

**1 Mei**  
Hari Buruh Internasional  
**2 Mei**  
Hari Pendidikan Nasional  
**5 Mei**  
Hari Asma Sedunia  
**8 Mei**  
- Hari Palang Merah  
- Hari Thalasemia Sedunia

**9 Mei**  
Kenaikan Yesus Kristus  
**10 Mei**  
Hari Lupus Sedunia  
**12 Mei**  
Hari Perawat Sedunia  
**17 Mei**  
Hari Hipertensi Sedunia

**20 Mei**  
Hari Kebangkitan Nasional  
**23 Mei**  
Hari Raya Waisak 2568 BE  
**29 Mei**  
Hari Lanjut Usia Nasional  
**31 Mei**  
Hari Tanpa Tembakau Sedunia



atau Scan QR Code dibawah ini



## Kapan Jadwal Skrining Anda dan Sekeluarga? Yuk Cek Jadwalnya

Skrining Kesehatan Ibu Hamil						
Skrining	Kunjungan 1 K1	Kunjungan 2 K2	Kunjungan 3 K3	Kunjungan 4 K4	Kunjungan 5 K5	Kunjungan 6 K6
	(0-12 minggu)	(+12-24 minggu)			(+24-40 minggu)	
Periksa Kehamilan 6x, minimal 2x pemeriksaan oleh dokter (trimester 1 dan 3)						
Pre eklampsia (Hipertensi dalam Kehamilan) setiap kali kunjungan						
TBC setiap kali kunjungan						
USG 2x/kehamilan						
Kesehatan Jiwa 2x/kehamilan						
Anemia 2x/kehamilan						
Malaria daerah endemis 1x/kehamilan						
HIV 1x/kehamilan						
Hepatitis B 1x/kehamilan						
Sifilis 1x/kehamilan						
Gigi dan Mulut 1x/kehamilan						

Skrining Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja				
Skrining	7 Tahun	10 Tahun	12 Tahun	15 Tahun
Gigi dan Mulut 1x/tahun				
Indera Pendengaran 1x/tahun				
Indera Penglihatan 1x/tahun				
Talasemia 1x/seumur hidup (untuk yang belum skrining)				
Obesitas 1x/tahun				
Hipertensi 1x/tahun				
Diabetes Melitus dengan indikasi (obesitas/hipertensi) 1x/tahun				
Kesehatan Jiwa 1x/tahun				
Kebugaran 1x/tahun				
Faktor Risiko Merokok 1x/tahun				
Anemia 1x pada kelas 7 dan 10				
Kanker Payudara 1x/tahun				

Skrining Kesehatan Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah												
Skrining	Bayi Lahir	1 bulan	2 bulan	6 bulan	9 bulan	16 bulan	18 bulan	2 tahun	3 tahun	4 tahun	5 tahun	6 tahun
Hipotiroid Kongenital 1x usia 48 - 72 jam												
Penyakit Jantung Bawaan 1x usia 24 - 48 jam atau sebelum pulang dari rumah												
Timbang Berat Badan, Ukur Tinggi Badan dan Pantau Tumbuh Kembang 1x/tahun												
Gigi dan Mulut 1x/tahun												
Indera Pendengaran 1x/tahun												
Gangguan Spektrum Autis 1x/rentang 18 bulan - 2,5 tahun												
Talasemia 1x/seumur hidup (untuk yang belum skrining)												
Penyimpangan Perilaku dan Emosi 1x/tahun												
Indera Penglihatan 1x/tahun												
Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH) 1x/tahun												
Obesitas 1x/tahun												
Hipertensi 1x/tahun												
Diabetes Melitus Dengan indikasi (obesitas/hipertensi) 1x/tahun												

Skrining Kesehatan Usia Dewasa dan Lanjut Usia							
Skrining	18 tahun	19 tahun	30 tahun	40 tahun	45 tahun	50 tahun	>60 tahun
Talasemia 1x/seumur hidup (untuk yang belum skrining)							
Indera Penglihatan 1x/tahun							
Obesitas 1x/tahun							
Hipertensi 1x/tahun							
Diabetes Melitus dengan indikasi (obesitas/hipertensi) 1x/tahun (6-40 tahun) 1x/tahun (40-50 tahun)							
Kesehatan Jiwa 1x/tahun							
Kebugaran 1x/tahun							
Kanker Payudara 1x/tahun							
Faktor Risiko Merokok 1x/tahun							
Layak Hamil Bagi pasangan usia subur (1x/tahun)							
Pemeriksaan Kesehatan Bagi Calon Pengantin 3 bulan sebelum pernikahan							
Kanker Leher Rahim 1x/10 tahun							
Faktor Risiko Stroke dengan indikasi (hipertensi dan atau Diabetes Melitus) 1x/tahun							
Faktor Risiko Penyakit Jantung dengan indikasi (hipertensi dan atau Diabetes Melitus) 1x/tahun							
Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) 1x/tahun							
Kanker Paru 1x/tahun							
Kanker Usus 1x/tahun							
Geriatrici min 1x/tahun							

Keterangan: ■ Tidak dilakukan sreening    ★ Skrining bisa dilakukan di sekolah

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24	25	26	27	28	29

Catatan:

.....

.....

.....

**1 Juni**  
Hari Lahir Pancasila

**15 Juni**  
Hari Demam Berdarah ASEAN

**24 Juni**  
Hari Bidan Nasional

**29 Juni**  
Hari Keluarga Nasional

**14 Juni**  
Hari Donor Darah Sedunia

**17 Juni**  
Hari Raya Idul Adha 1445 H

**26 Juni**  
Hari Anti Narkoba Sedunia



atau Scan QR Code dibawah ini



## Stroke, ingat SeGeRa Ke RS!

Untuk mencegah stroke berdampak buruk, ketahui gejala-gejala yang biasanya terjadi pada penderita.

### Apa itu SeGeRa Ke RS?



**Se**nyum tidak simetris (mencong ke satu sisi), tersedak, sulit menelan air minum secara tiba-tiba



**Ge**rak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba



**Bic**ara pelo/tiba-tiba tidak dapat bicara/tidak mengerti kata-kata/bicara tidak nyambung



**Ke**bas atau baal, atau kesemutan separuh tubuh



**R**abun, pandangan satu mata kabur, terjadi tiba-tiba



**S**akit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan tidak pernah dirasakan sebelumnya, Gangguan fungsi keseimbangan, seperti terasa berputar, gerakan sulit dikordinasi (tremor/gemetar, sempoyongan)

*Semakin cepat mendapat pengobatan, penderita stroke dapat tertolong dan mengurangi risiko kematian atau kecacatan permanen*

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Catatan:

.....

.....

.....

.....

1 Juli  
Hari Buah Sedunia

17 Juli  
Hari Saka Bakti Husada

28 Juli  
Hari Hepatitis Sedunia

7 Juli  
Tahun Baru Islam 1446 H

23 Juli  
Hari Anak Nasional



atau Scan QR Code dibawah ini





## Makanan Pendamping ASI Kaya Protein Hewani Untuk Bayi Usia 6-8 Bulan

### Prinsip MP ASI

- Tepat Waktu, dimulai saat usia 6 bulan
- Memperhatikan kebersihan
- Diberikan terjadwal dan menyenangkan
- Cukup kandungan gizi
- Kebutuhan MP ASI per hari ±200 kalori (dapat diberikan 2-3 kali makan utama dan 1-2 kali makanan selingan)



Makanan Pokok



Lauk Hewani (Diutamakan)



Lemak (Minyak/Santan)



Sayur dan Buah (Ditambahkan)

Keterangan: gr = gram ml = mililiter sdt = sendok teh sdm = sendok makan ptg = potong

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Catatan:

.....

.....

.....

1-7 Agustus  
Pekan ASI Sedunia

14 Agustus  
Hari Pramuka

5 Agustus  
Hari Dharmawanita Nasional

17 Agustus  
Hari Kemerdekaan Republik Indonesia ke-79

Yuk kunjungi..  
ayosehat.kemkes.go.id

atau Scan QR Code dibawah ini



## Yuk Hitung Detak Jantungmu! Kenali Jantung Sehatmu, Sayangi Hidupmu

Detak Jantung atau denyut jantung merupakan gambaran keadaan jantung Anda. Saat Jantung berdetak, tandanya jantung sedang memompakan darah ke seluruh tubuh

### Bagaimana Cara Menghitung Detak Jantung



Putar tangan, letakkan 3 jari di atas arteri, dan tekan perlahan untuk merasakan denyut nadi



Jika denyut tidak terasa, tekan sedikit lebih keras dan hitung denyut selama 30 detik



Kalikan hasil hitungan dengan 2 untuk mendapatkan denyut nadi per menit

*Jantung yang stabil seperti detik jam, denyut normal berkisar 60-100 detak per menit saat tidak beraktifitas*

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Catatan:

.....

.....

.....

.....

9 September  
Hari Olahraga Nasional

16 September  
Maulid Nabi Muhammad SAW

28 September  
Hari Rabies Sedunia

12 September  
Hari Kesehatan Gigi dan Mulut Nasional

17 September  
Hari Palang Merah Indonesia

29 September  
Hari Jantung Sedunia



atau Scan QR Code dibawah ini



## Apa itu Emosi?

Emosi adalah suatu bentuk perasaan berupa reaksi seseorang terhadap suatu keadaan.



Emosi dapat berupa **emosi yang menyenangkan** seperti suka cita, bahagia, cinta, dan tawa.



Maupun **emosi yang tidak menyenangkan** seperti marah, takut, dan cemas.



## 6 Langkah Mengatasi Emosi Negatif

- 1 Kenali dulu jenis emosimu saat itu
- 2 Pikirkan mengapa situasi itu mengganggu
- 3 Pikirkan dampak situasi itu terhadap hidupmu
- 4 Tentukan apa yang dapat diubah dan apa yang tidak
- 5 Pilih cara positif untuk bereaksi
- 6 Pikirkan apa yang dapat dipelajari di situasi itu

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Catatan:

1 Oktober  
Hari Kesaktian Pancasila

10 Oktober  
- Hari Penglihatan Sedunia  
- Hari Kesehatan Jiwa Sedunia

15 Oktober  
Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia

16 Oktober  
Hari Pangan Sedunia

18 Oktober  
Hari Menopause Sedunia

20 Oktober  
Hari Osteoporosis

24 Oktober  
Hari Dokter Nasional

28 Oktober  
Hari Sumpah Pemuda

29 Oktober  
Hari Stroke Sedunia



atau Scan QR Code dibawah ini



## Selamat HARI KESEHATAN NASIONAL



Minggu

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

Catatan:

.....

.....

.....

.....

10 November  
Hari Pahlawan

14 November  
Hari Diabetes Sedunia

28 November  
Hari Menanam Pohon Indonesia

12 November  
Hari Kesehatan Nasional

17 November  
Hari Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)



atau Scan QR Code dibawah ini



## Cuci Tangan Pakai Sabun, Bikin Kita Gak Gampang Sakit

Cuci tangan pakai sabun selama 40-60 detik adalah kunci untuk menjauhkan kuman penyebab penyakit. Praktik sederhana ini menjaga kita tetap sehat dan melindungi diri dan orang yang kamu cintai.

### 11 Langkah Penting Cuci Tangan Pakai Sabun

- 1 Basahi kedua tangan dengan air bersih mengalir
- 2 Gunakan sabun pada tangan secukupnya
- 3 Gosok telapak tangan yang satu ke telapak tangan lainnya
- 4 Gosok punggung tangan dan sela jari
- 5 Gosok telapak tangan dan sela jari dengan posisi saling bertautan
- 6 Gosok punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan
- 7 Genggam dan basuh ibu jari dengan posisi memutar
- 8 Gosok bagian ujung jari ke telapak tangan agar bagian kuku terkena sabun
- 9 Gosok tangan yang bersabun dengan air bersih mengalir
- 10 Keringkan tangan dengan lap sekali pakai atau tisu
- 11 Bersihkan pemutar keran air dengan lap sekali pakai atau tisu

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Catatan:

.....

.....

.....

.....

1 Desember  
Hari AIDS Sedunia

20 Desember  
Hari Kesetiakawanan Sosial Nasional

25 Desember  
Hari Raya Natal

3 Desember  
Hari Disabilitas Internasional

22 Desember  
Hari Ibu



atau Scan QR Code dibawah ini

