



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



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:

.....

.....

.....

.....

1 Januari
Tahun Baru 2024 Masehi

25 Januari
Hari Gizi Nasional

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


Yuk kunjungi..
ayosehat.kemkes.go.id
atau Scan QR Code dibawah ini



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
				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		

Catatan:

4 Februari
Hari Kanker Sedunia

8 Februari
Isra' Mi'raj Nabi Muhammad SAW

10 Februari
Tahun Baru Imlek 2575 Kongzili

15 Februari
Hari Kanker Anak Sedunia

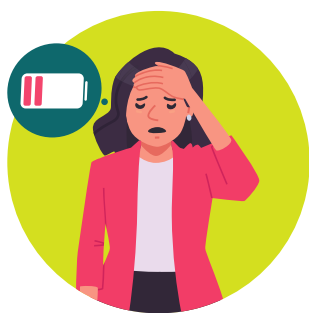
Yuk kunjungi..
ayosehat.kemkes.go.id

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
					1	2
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

Cek 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
			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 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 Nasioinal
23 Mei
Hari Raya Waisak 2568 BE
29 Mei
Hari Lanjut Usia Nasional
31 Mei
Hari Tanpa Tembakau Sedunia

Yuk kunjungi..
ayosehat.kemkes.go.id

atau Scan QR Code dibawah ini

JUNI

2024

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
Hipotiroid Kongenital 1x usia 48 - 72 jam											
Penyakit Jantung Bawaan 1x usia 24 - 48 jam atau sebelum pulang dari fasilitas											
Timbang Berat Badan, Ukur Tinggi Badan dan Pantau Tumbuh Kembang 1x/bulan											
Gigi dan Mulut 1x/bulan											
Indera Pendengaran 1x/tahun											
Gangguan Spektrum Autisme 1x/ rentang 16 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 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



ayosehat.kemkes

Yuk kunjungi..

ayosehat.kemkes.go.id

www

ayosehat.kemkes

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?



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



Gerak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba



Bica**Ra** pelo/tiba-tiba tidak dapat bicara/tidak mengerti kata-kata/bicara tidak nyambung



Kebas atau baal, atau kesemutan separuh tubuh



Rabun, pandangan satu mata kabur, terjadi tiba-tiba



Sakit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan tidak pernah dirasakan sebelumnya, Gangguan fungsi keseimbangan, seperti terasa berputar, gerakan sulit dikoordinasi (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

Telur Ayam 50 gr

Air 200 ml

Wortel 10 gr

Nasi Putih 3 sdm = 30 gr

Santan 30 ml

Garam 1/8 sdt = 0,1 gr

Satuan Penukar Protein Hewani

- Ikan 40 gr (4 sdm)
- Daging Sapi 30 gr (3 sdm)
- Telur 50 gr (1 butir sedang)
- Hati Ayam 35 gr (3,5 sdm)
- Ayam 40 gr (4 sdm)

Disaring

Makanan dibuat dengan disaring

Tekstur Lumut dan Kental

*Porsi 1 - 2 kali makan

Lanjutkan Pemberian ASI

Kebutuhan ASI 70%

Kebutuhan MP ASI 30%

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

5 Agustus
Hari Dharmawanita Nasional

14 Agustus
Hari Pramuka

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 detik 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

12 September
Hari Kesehatan Gigi dan Mulut Nasional

16 September
Maulid Nabi Muhammad SAW

17 September
Hari Palang Merah Indonesia

28 September
Hari Rabies Sedunia

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

Yuk kunjungi..
ayosehat.kemkes.go.id

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

12 November
Hari Kesehatan Nasional

14 November
Hari Diabetes Sedunia

17 November
Hari Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)

28 November
Hari Menanam Pohon Indonesia



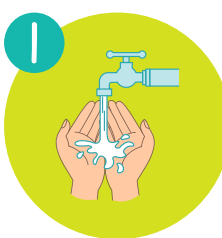
atau Scan QR Code dibawah ini



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
- 

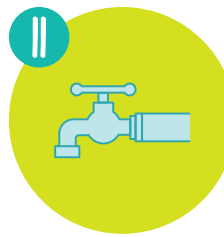
5 Gosok telapak tangan dan sela jari dengan posisi saling bertautan
- 

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

3 Desember
Hari Disabilitas Internasional

20 Desember
Hari Kesetiakawanan Sosial Nasional

22 Desember
Hari Ibu

25 Desember
Hari Raya Natal



atau Scan QR Code dibawah ini

