



KALENDER 2020 SEHAT DIMULAI DARI SAYA

 @kemenkesRI

 www.kemkes.go.id

 kementerian kesehatan RI

 @kemenkes_ri



SCAN ME
THANKYOU!



Manfaat Makan Buah dan Sayur

Proporsi Konsumsi Buah/Sayur Kurang dari 5 Porsi pada Penduduk Umur > 5 Tahun:

95,5% (Riskesdas 2018)

93,5% (pada umur > 10 tahun di Riskesdas 2013)

- **Sistem kekebalan tubuh yang meningkat**

Buah dan sayur yang kaya vitamin C membantu meningkatkan kekebalan tubuh

- **Menjaga kesehatan tulang dan gigi**

Tak harus selalu minum susu, buah dan sayur seperti bayam, lobak, alpukat dan jeruk juga menjadi sumber kalsium yang baik

- **Menurunkan kolesterol dan melancarkan pencernaan**

Serat yang terkandung dalam buah dan sayur dapat menurunkan kolesterol, membuat cepat kenyang, dan melancarkan pencernaan



M	S	S	R	K	J	S
			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	

1 Januari : Tahun Baru 2020 Masehi
25 Januari : Tahun Baru Imlek 2571 Kongzili

25 Januari : Hari Gizi Nasional
27 Januari : Hari Kusta Sedunia

Bijak Memilih Makanan



**sdm
Gula**

Terlalu banyak gula berakibat kegemukan, obesitas dan risiko diabetes mellitus. Diabetes mengganggu jantung dan ginjal.

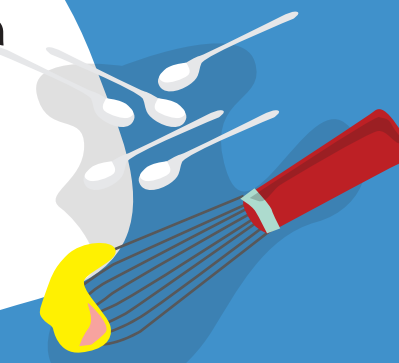
**1 sdt
Garam**

Lebih dari 1 sdt garam/hari, maka risiko stroke naik 23 % dan risiko penyakit jantung naik 17%

**5 sdm
Lemak**

Banyak lemak membuat berat badan berlebih sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes dan hipertensi.

G.G.L
Gula. Garam. Lemak
4.1.5



M

S

S

R

K

J

S

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

4 Februari : Hari Kanker Sedunia

15 Februari : Hari Kanker Anak Sedunia



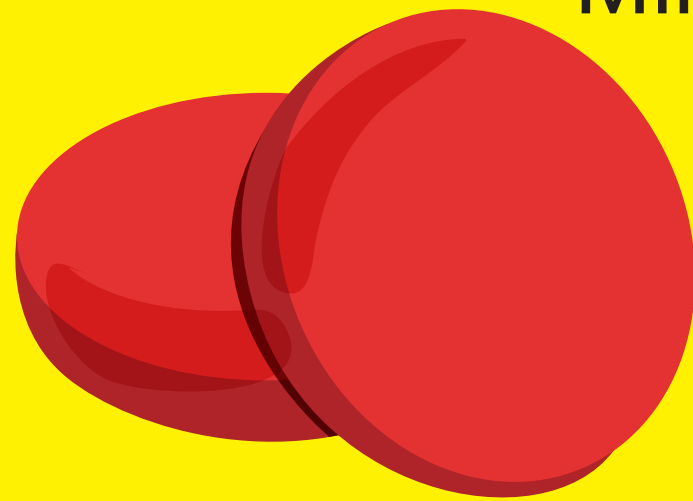
Jangan lupa berikan
Vitamin A bagi balita
anda di Posyandu

**FEBRUARI
2020**



Remaja Putri dan Wanita Usia Subur

Minum **Tablet Tambah Darah**
1 tablet/minggu dan **setiap**
hari selama menstruasi



Tablet Tambah Darah (TTD) adalah suplemen zat gizi yang mengandung zat besi dan asam folat

M	S	S	R	K	J	S
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				

22 Maret : Isra Mi`raj Nabi Muhammad SAW
25 Maret : Hari Suci Nyepi Tahun Baru Saka 1942

3 Maret : Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Nasional
8 Maret : Hari Perempuan Internasional dan Hari Ginjal Sedunia
22 Maret : Hari Air Sedunia
24 Maret : Hari Tuberkulosis Sedunia

MARET
2020



3M PLUS

**CEGAH
DEMAM BERDARAH**

**MENGURAS DAN MENYIKAT, MENUTUP TEMPAT PENAMPUNGAN
AIR, MEMANFAATKAN/MENDAUR ULANG BARANG BEKAS**

Proporsi Perilaku Menguras Bak Mandi
yang dilakukan di Rumah Tangga

1 Kali Seminggu 44,12%

>1 Kali Seminggu 33,48%

1-3 Kali Sebulan 22,40%
(Riskesdas 2018)

**JANGAN LUPA
MELAKUKAN
PEMBERANTASAN
SARANG
NYAMUK (PSN)
DAN JENTIK
SEMINGGU
SEKALI**

PLUS

**MENCEGAH
GIGITAN DAN
PERKEMBANGBIAKAN
NYAMUK**

M

S

S

R

K

J

S

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

10 April : Wafat Isa Al Masih
7 April : Hari Kesehatan Sedunia
8 April : Hari Anak-anak Balita

11 April : Hari Kanker Tulang
17 April : Hari Hemopilia

22 April : Hari Demam Berdarah
25 April : Hari Malaria Sedunia
29 April : Hari Posyandu

**APRIL
2020**

Waspadai Hipertensi Kendalikan Tekanan Darah

Cek kesehatan
secara rutin

Enyahkan
asap rokok

Rajin Aktivitas
Fisik

Diet
seimbang

Istirahat
cukup

Kelola
stres

Cegah dengan
perilaku CERDIK



M**S****S****R****K****J****S****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**

1 Mei : Hari Buruh Internasional
7 Mei : Hari Raya Waisak 2564
21 Mei : Kenaikan Isa Al Masih
22, 26, 27 Mei : Cuti Bersama
24-25 Mei : Hari Raya Idul Fitri 1441 Hijriyah

2 Mei : Hari Pendidikan Nasional
8 Mei : Hari Palang Merah Sedunia dan
Hari Thalassemia
10 Mei : Hari Lupus Sedunia
17 Mei : Hari Hipertensi Sedunia
20 Mei : Hari Kebangkitan Nasional
29 Mei : Hari Lanjut Usia Nasional
31 Mei : Hari Tanpa Tembakau Sedunia

MEI
2020

PERAN KELUARGA DAN KADER UNTUK MENCIPTAKAN RUMAH TANPA ASAP ROKOK

Melarang anak
tidak merokok
bukan karena
alasan ekonomi,
tetapi justru karena
alasan kesehatan

Menggalang
kesepakatan
keluarga untuk
menciptakan
rumah tangga
tanpa asap rokok

Orangtua bisa
menjadi panutan
dalam perilaku
tidak merokok

Tidak menyuruh
anaknya
membelian
rokok untuknya

Prevalensi Merokok pada Penduduk
Umur >10 Tahun:

29,3% (Riskesdas 2013)

28,8% (Riskesdas 2018)



M	S	S	R	K	J	S
	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				

1 Juni : Hari Lahir Pancasila
15 Juni : Hari Demam Berdarah ASEAN
24 Juni : Hari Bidan Nasional

26 Juni : Hari Anti Narkoba Sedunia
29 Juni : Hari Keluarga Nasional

BAYI atau **ANAK-ANAK** yang terpapar asap rokok dari hembusan para perokok bisa menjadi perokok pasif

Akibat seringnya menghirup asap rokok, maka mereka berisiko mengalami **SIDS** (**Sudden Infant Death Syndrome**) yakni Kematian bayi secara mendadak



M	S	S	R	K	J	S
			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	

31 Juli : Hari Raya Idul Adha 1441 Hijriyah
1 Juli : Hari Buah Sedunia
17 Juli : Hari Saka Bakti Husada

23 Juli : Hari Anak Nasional
28 Juli : Hari Hepatitis Sedunia

Peran Ayah ASI

1

BIARKAN IBU BERISTIRAHAT

Memastikan ibu cukup istirahat dan makan serta tidak stres

2

IKUT BANGUN SAAT IBU MENYUSUI

Ayah dapat memberi dukungan moral bagi ibu yang mungkin sedang lelah

3

BANTU MENGGANTI POPOK BAYI

Mengganti popok bayi tidak susah mengganti onderdil mobil loh ayah

4

BANTU SENDAWAKAN BAYI SETELAH MENYUSU

Letakkan bayi di dada ayah, lalu sendawakan

5

BANTU IBU MEMBERSIHKAN RUMAH

Juga mencuci piring, menyapu rumah, ayah hebat pasti bisa

6

SELALU JADI SUPPORTER NO.1

Selalu ingatkan dan dukung ibu untuk memberi ASI. Jadilah garda depan disaat semua pihak tidak mendukung

Demographic Health Survey 2017
Cakupan ASI Eksklusif 37,2%



M	S	S	R	K	J	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

17 Agustus : Hari Kemerdekaan Republik Indonesia
20 Agustus : Tahun Baru Islam 1442 Hijriyah
5 Agustus : Hari Dharma Wanita Nasional

7 Agustus : Pekan ASI Sedunia
14 Agustus : Hari Pramuka

MANFAAT BERJALAN KAKI

Membuat
suasana
pikiran
lebih baik

Membuat
pankreas
menjadi
sehat

Menguatkan
jantung

Melegakan
pernafasan

Sendi dan
tulang yang
kuat

Pencernaan
yang baik

Tubuh yang
lebih
ramping

Meningkatkan
pandangan

Menyeimbangkan
pikiran

Mengurangi
sakit
punggung



Proporsi Aktivitas Fisik kurang pada
pada penduduk usia >10 Tahun :

26,1% (Risikesdas 2013)

33,5% (Risikesdas 2018)

M**S****S****R****K****J****S**

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

9 September : Hari Olahraga Nasional
12 September : Hari Kesehatan Gigi dan Mulut Nasional
16 September : Hari Pangan Nasional

17 September : Hari Palang Merah Indonesia
28 September : Hari Rabies Sedunia
29 September : Hari Jantung Sedunia

**SEPTEMBER
2020**

Tidak ada Kesehatan tanpa Kesehatan Jiwa

Selalu bersyukur
pada Tuhan
dan nikmati hidup
dengan kebahagiaan
agar jiwa
selalu tenang

Masa lalu
telah berlalu
masa depan belum
tentu datang
nikmatilah masa kini
dengan kebahagiaan

Melakukan
Olahraga/
aktivitas fisik
minimal 30
menit setiap
hari

Stres tidak
bisa dihindari,
yang penting
adalah kelola stres
secara efektif
dan efisien

Kenali potensi
diri dengan
tidak
memaksakan
kehendak

Selalu
berpikir
positif dan
berikhtiar
dengan
optimisme



M**S****S****R****K****J****S****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**

29 Oktober : Maulid Nabi Muhammad SAW
1 Oktober : Hari Kesaktian Pancasila
4 Oktober : Pekan Peduli Hepatitis B
9 Oktober : Hari Penglihatan Sedunia
10 Oktober : 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

**OKTOBER
2020**

Gaya Hidup Sehat



PANTAU
BERAT
BADAN



ISTIRAHAT
CUKUP



HINDARI
MINUMAN
KERAS



MINUM
AIR PUTIH
8 GELAS
PERHARI



TIDAK
MEROKOK



AKTIVITAS
FISIK
MINIMAL 30 MENIT
SETIAP HARI



PERIKSA
KESEHATAN
SECARA
RUTIN



BERPERILAKU
HIDUP BERSIH
DAN SEHAT

M

S

S

R

K

J

S

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

10 November

12 November

14 November

28 November

: Hari Pahlawan

: Hari Kesehatan Nasional

: Hari Diabetes Sedunia

: Hari Menanam Pohon Indonesia

Menimbang balita setiap bulan di Posyandu

DARI BARU
LAHIR
SAMPAI
5 TAHUN



Mengapa Posyandu:

Memiliki
Peralatan
lengkap

Mendapat  vitamin A merah
Hanya diberikan untuk Balita dan Ibu Nifas
& kapsul B biru
Hanya diberikan untuk bayi 6-11 bulan

Imunisasi lengkap

Mendapatkan
makanan
tambahan bergizi

Ibu mendapat
tablet tambah
darah

Ibu mendapatkan
pengetahuan

M

S

S

R

K

J

S

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

24 Desember
25 Desember

: Cuti Bersama
: Hari Raya Natal

1 Desember
3 Desember
20 Desember
22 Desember

: Hari AIDS Sedunia
: Hari Disabilitas Sedunia
: Hari Kesetiakawanan Sosial Nasional
: Hari Ibu

DESEMBER
2020