



**SELAMAT TAHUN BARU**

**2025**

***#janjihidupsehat***

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

# SKRINING, Kado Untuk Sehatmu

Pemeriksaan kesehatan gratis saat ulang tahun merupakan salah satu upaya strategis yang dirancang oleh pemerintah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Program ini memanfaatkan momentum ulang tahun sebagai pengingat bagi individu untuk melakukan deteksi dini terhadap berbagai kondisi kesehatan yang berpotensi berkembang menjadi penyakit serius.



Pemeriksaan kesehatan gratis saat ulang tahun merupakan layanan kesehatan yang diberikan secara komprehensif, mencakup semua kelompok usia, mulai dari bayi hingga lanjut usia guna memastikan masyarakat memiliki akses yang mudah terhadap pelayanan kesehatan berkualitas.



# 2025

# JANUARI

Minggu    Senin    Selasa    Rabu    Kamis    Jumat    Sabtu

1 Januari

Tahun Baru 2025 Masehi

1    2    3    4

25 Januari

Hari Gizi Nasional

5    6    7    8    9    10    11

26 Januari

Hari Kusta Sedunia

(Diperingati setiap hari minggu terakhir bulan Januari)

12    13    14    15    16    17    18

27 Januari

Isra Mikraj Nabi Muhammad SAW

19    20    21    22    23    24    25

29 Januari

Tahun Baru Imlek 2576 Kongzili

26    27    28    29    30    31

Catatan:

.....

.....

.....

# Ayo, Ukur Tinggi dan Berat Badanmu!

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi dan berat seseorang. Perhitungan IMT dapat dilakukan secara berkala, yakni setiap satu bulan sekali.

Cara menghitung **IMT** = 
$$\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$



<18,5

Berat Badan Kurang



18,5-22,9

Berat Badan Normal



23-24,9

Kelebihan berat badan dengan risiko



25-29,9

Obesitas



>30

Obesitas II

## Tips Menjaga Berat Badan Normal

1.



Olahraga secara rutin

2.



Istirahat yang cukup

3.



Mengatur pola makan



# 2025

# FEBRUARI

Minggu

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

4 Februari

Hari Kanker Sedunia

1

15 Februari

Hari Kanker Anak Sedunia

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

Catatan:

.....

.....

.....



# Yuk, Ketahui Tentang TBC!

Tuberkulosis (TBC) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri TBC (*Mycobacterium tuberculosis*). Bakteri ini menyerang tubuh manusia, terutama pada paru.

## Gejala TBC Perlu Diwaspadai



Batuk terus menerus



Sesak nafas dan nyeri dada



Berat badan turun



Berkeringat malam tanpa berkegiatan fisik



Demam meriang



Nafsu makan menurun

## Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Pencegahan TBC



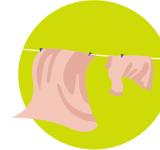
Makan makanan bergizi



Membuka jendela agar cahaya matahari masuk



Olahraga teratur



Menjemur alas tidur agar tidak lembab



Tidak merokok dan tidak minum minuman beralkohol



**INGAT! TBC bukan penyakit keturunan, bukan penyakit yang disebabkan oleh kutukan maupun guna-guna. TBC bisa disembuhkan!**



# 2025

# MARET

Minggu

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

3 Maret

Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Nasional

1

8 Maret

Hari Perempuan Internasional

2

3

4

5

6

7

8

13 Maret

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

9

10

11

12

13

14

15

22 Maret

Hari Air Sedunia

16

17

18

19

20

21

22

24 Maret

Hari Tuberkulosis Sedunia

23 / 30

24 / 31

25

26

27

28

29

29 Maret

Hari Raya Nyepi Tahun Baru Saka 1947

31 Maret

Hari Raya Idul Fitri 1446 H

Catatan:

.....

.....

.....



# Ayo Lindungi Bayi dan Balita kita dengan Melengkapi Imunisasi

Imunisasi adalah suatu upaya untuk menimbulkan/meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit sehingga bila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan. Penyakit tersebut dikenal sebagai Penyakit-penyakit yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I).



| Umur (bulan) | Imunisasi                                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|
| 0            | Hepatitis B (HB 0)                                                     |
| 1            | BCG, Polio Tetes 1 (bOPV 1)                                            |
| 2            | DPT-HB-Hib 1, Polio Tetes 2 (bOPV 2), PCV 1, Rotavirus 1               |
| 3            | DPT-HB-Hib 2, Polio Tetes 3 (bOPV 3), PCV 2, Rotavirus 2               |
| 4            | DPT-HB-Hib 3, Polio Tetes 4 (bOPV4), Polio Suntik (IPV) 1, Rotavirus 3 |
| 9            | Campak Rubela 1, Polio Suntik (IPV) 2                                  |
| 10           | Japanese Ensefalitis (JE) di wilayah endemis JE                        |
| 12           | PCV 3                                                                  |
| 18           | DPT-HB-Hib 4, Campak Rubela 2                                          |



# 2025

# APRIL

Minggu    Senin    Selasa    Rabu    Kamis    Jumat    Sabtu

1 April  
Hari Raya Idul Fitri 1446 H

6 April  
Hari Aktivitas Fisik Sedunia

7 April  
Hari Kesehatan Sedunia

8 April  
Hari Anak Balita Nasional

11 April  
Hari Kanker Tulang

17 April  
Hari Hemofilia

18 April  
Wafat Yesus Kristus

20 April  
Kebangkitan Yesus Kristus

24 April  
Hari Sadar Bising Sedunia

25 April  
Hari Malaria Sedunia

29 April  
Hari Posyandu

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 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:

.....

.....

.....

# Hipertensi! GGL Berlebihan adalah Maut

Hipertensi atau tekanan darah tinggi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi. Oleh karena itu penting untuk menjaga konsumsi GGL (Gula, Garam, Lemak) dan cek tensi secara rutin. Mengetahui anjuran konsumsi GGL per harinya dapat menghindarkan dari bahaya penyakit-penyakit yang tak diinginkan seperti tekanan darah tinggi, diabetes, maupun penyakit kardiovaskuler lainnya.



## Gula

Anjuran Konsumsi Gula /orang/hari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau setara dengan

Gula 4 sendok makan /orang/hari (50 gram/orang/hari)

## Garam

Anjuran Konsumsi Garam adalah 2000 mg natrium atau setara dengan

Garam 1 sendok teh /orang/hari (5 gram/orang/hari)

## Lemak

Anjuran Konsumsi Lemak /orang/hari adalah 20-25% dari total energi (702 kkal) atau setara dengan

Lemak 5 sendok makan /orang/hari (67 gram/orang/hari)



Konsumsi GGL harian diatur oleh **Permenkes Nomor 30 Tahun 2013**. Aturan tersebut mengatur tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan pada pangan siap saji dan pangan olahan.



# 2025

## MEI

**1 Mei**  
Hari Buruh Internasional

**2 Mei**  
Hari Pendidikan Nasional

**6 Mei**  
Hari Asthma Sedunia  
(Diperingati setiap hari Selasa  
pada minggu pertama bulan Mei)

**8 Mei**  
- Hari Palang Merah Sedunia  
- Hari Thalasemia Sedunia

**10 Mei**  
Hari Lupus Sedunia

**12 Mei**  
- Hari Raya Waisak 2569 BE  
- Hari Perawat Sedunia

**17 Mei**  
Hari Hipertensi Sedunia

**20 Mei**  
Hari Kebangkitan Nasional

**29 Mei**  
- Kenaikan Yesus Kristus  
- Hari Lanjut Usia Nasional

**31 Mei**  
Hari Tanpa Tembakau Sedunia

| 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:

.....

.....

.....



# Yuk, Hitung Kalori Saat Lakukan Aktivitas Fisik

*Metabolic equivalent* (METs) adalah unit yang memperkirakan jumlah energi yang digunakan oleh tubuh selama beraktivitas fisik. Unit ini terstandarisasi, sehingga dapat diterapkan pada orang dengan berat badan yang bervariasi, dan membandingkannya dengan aktivitas yang berbeda. METs menghitung energi berdasarkan kelipatan energi yang dikeluarkan saat istirahat.

## Aktivitas Ringan (<3 MET)



### Berjalan

Berjalan perlahan di sekitar rumah, sekolah, dan perkantoran  
= 2,0



### Pekerjaan rumah tangga

Berdiri melakukan pekerjaan ringan, seperti membereskan tempat tidur, mencuci piring, dll.  
= 2,0 - 2,5



### Mengisi waktu luang/olahraga

Memainkan alat musik  
= 2,0 - 2,5

## Aktivitas Sedang (3-6 MET)



### Berjalan

Berjalan 4,8 km/jam  
= 3,0



### Pekerjaan rumah tangga

Menyapu lantai atau karpet, menyedot debu, mengepel  
= 3,0 - 3,5



### Mengisi waktu luang/olahraga

Bulutangkis  
= 2,0 - 2,5

## Aktivitas Berat (>6 MET)



### Berjalan, jogging, dan berlari

Jogging dengan kecepatan 18 km/jam  
= 8,0



### Pekerjaan rumah tangga

Menyekop pasir, kerikil, atau material lainnya  
= 7,0



### Mengisi waktu luang/olahraga

Bermain sepak bola dengan santai  
= 27,0



# 2025

# JUNI

1 Juni

Hari Lahir Pancasila

6 Juni

Hari Raya Idul Adha 1446 H

14 Juni

Hari Donor Darah Sedunia

15 Juni

Hari Demam Berdarah ASEAN

24 Juni

Hari Bidan Nasional

26 Juni

Hari Anti Narkoba Sedunia

27 Juni

Tahun Baru Islam 1447 H

29 Juni

Hari Keluarga 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:

.....  
.....  
.....

# Apakah Kesehatan Mentalmu Baik?

Beban kerja yang terlalu banyak tentu dapat mempengaruhi seseorang. Bukan hanya fisik, namun mental juga dapat terpengaruh karena perasaan stres yang timbul akibat beban kerja yang dianggap terlalu berat. Apabila terus dibiarkan dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Perasaan stres berlebih tidak hanya menciptakan emosi negatif, namun juga membuat tingkat produktivitas seseorang menjadi lebih rendah dan kesulitan untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan.



**Liburan** merupakan salah satu cara efektif untuk menjaga kesehatan mental. Kita perlu mengistirahatkan pikiran dari rutinitas untuk membantu meredakan kecemasan dan stres. Lingkungan baru saat berlibur juga memperkaya perspektif dan membangun ketenangan emosional.



# 2025

# JULI

Minggu    Senin    Selasa    Rabu    Kamis    Jumat    Sabtu

1 Juli

Hari Buah Sedunia

1    2    3    4    5

17 Juli

Hari Saka Bakti Husada

6    7    8    9    10    11    12

23 Juli

Hari Anak Nasional

13    14    15    16    17    18    19

28 Juli

Hari Hepatitis Sedunia

20    21    22    23    24    25    26

27    28    29    30    31

Catatan:

.....  
.....  
.....

# Merdeka dari Penyakit, Bebaskan Diri dengan Hidup Sehat!

Bulan Agustus adalah momen untuk merayakan kemerdekaan bagi seluruh bangsa Indonesia.

Jadikan semangat kemerdekaan ini sebagai motivasi untuk memerdekakan diri dari penyakit dengan memilih gaya hidup sehat!



Makan makanan  
bergizi seimbang



Batasi konsumsi  
Gula Garam Lemak  
(GGL)



Rutin beraktivitas fisik  
30 menit sehari



Cukup istirahat



Kelola stres



Lakukan kesehatan  
pemeriksaan kesehatan  
secara berkala



Mari bersama-sama membangun generasi sehat yang tangguh, demi Indonesia yang lebih kuat dan maju!  
Merdeka untuk hidup sehat, merdeka untuk masa depan gemilang! Merdeka ! Merdeka!



Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id

# 2025

# AGUSTUS

Minggu    Senin    Selasa    Rabu    Kamis    Jumat    Sabtu

1-7 Agustus

Pekan ASI Sedunia

1<sup>•</sup>

2<sup>•</sup>

5 Agustus

Hari Dharma Wanita Nasional

3<sup>•</sup>

4<sup>•</sup>

5<sup>•</sup>

6<sup>•</sup>

7<sup>•</sup>

8

9

14 Agustus

Hari Pramuka

10

11

12

13

14

15

16

17 Agustus

Hari Kemerdekaan  
Republik Indonesia ke-80

17

18

19

20

21

22

23

24  
/ 31

25

26

27

28

29

30

Catatan:

.....  
.....  
.....



# Mau Jantung Sehat? Yuk Mulai Olahraga

Olahraga menjaga jantung sehat dengan mengontrol tekanan darah, meningkatkan kadar oksigen, menjaga berat badan ideal, mengurangi stres, dan meningkatkan kolesterol baik. Ayo Bergerak, untuk Sehatkan Jantungmu!

## 5 Kegiatan yang bisa dilakukan untuk jantung yang lebih sehat!



Lari Ringan



Bersepeda



Jalan Cepat



Berenang



Menari



# 2025

# SEPTEMBER

Minggu    Senin    Selasa    Rabu    Kamis    Jumat    Sabtu

5 September

Maulid Nabi Muhammad SAW

1    2    3    4    5    6

9 September

Hari Olahraga Nasional

7    8    9    10    11    12    13

12 September

Hari Kesehatan Gigi dan Mulut Nasional

14    15    16    17    18    19    20

17 September

Hari Palang Merah Indonesia

21    22    23    24    25    26    27

28 September

Hari Rabies Sedunia

28    29    30

29 September

Hari Jantung Sedunia

Catatan:

.....  
.....  
.....

# STROKE! SeGeRa Ke RS!

Stroke merupakan penyakit yang datangnya tanpa pandang bulu. Hal ini lantaran penyakit stroke bisa menyerang siapa saja mulai dari remaja hingga lansia. Kenali gejala stroke agar dapat segera mendapat penanganan yang tepat.



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



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



**Ra** bicaRa 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 dikoordinasi (tremor/gemetar, sempoyongan)

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



Bila beberapa gejala stroke tersebut terjadi, sebaiknya segera periksakan diri ke rumah sakit terdekat. Pertolongan pada penderita stroke atau periode emas penyakit sekitar 4,5 jam. Penanganan yang cepat membuat proses penyembuhan lebih cepat dan potensi kesembuhan cukup tinggi.



# 2025

# OKTOBER

Minggu    Senin    Selasa    Rabu    Kamis    Jumat    Sabtu

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

| 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:

.....

.....

.....



# 2025

# NOVEMBER

Minggu

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

**10 November**  
Hari Pahlawan

1



**12 November**  
Hari Kesehatan Nasional ✨

2

3

4

5

6

7

8

**14 November**  
Hari Diabetes Sedunia

9

10

11

12 ✨

13

14

15

**17 November**  
Hari Penyakit Paru Obstruktif Kronis  
(PPOK)

16

17

18

19

20

21

22

**28 November**  
Hari Menanam Pohon Indonesia

23  
/ 30

24

25

26

27

28

29

Catatan:

.....  
.....  
.....



# #janjihidupsehat

Kementerian Kesehatan mengajak masyarakat untuk hidup lebih sehat dan bersama mencegah berbagai Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan komitmen melakukan aktivitas fisik 30 menit perhari, tidak merokok, konsumsi sayur dan buah dan pemeriksaan kesehatan rutin.

“Apa #janjihidupsehat mu?”



# 2025

# DESEMBER

|                                                    | Minggu | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jumat | Sabtu |
|----------------------------------------------------|--------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| 1 Desember<br>Hari AIDS Sedunia                    |        | 1     | 2      | 3    | 4     | 5     | 6     |
| 3 Desember<br>Hari Disabilitas Internasional       | 7      | 8     | 9      | 10   | 11    | 12    | 13    |
| 20 Desember<br>Hari Kesetiakawanan Sosial Nasional | 14     | 15    | 16     | 17   | 18    | 19    | 20    |
| 22 Desember<br>Hari Ibu                            | 21     | 22    | 23     | 24   | 25    | 26    | 27    |
| 25 Desember<br>Kelahiran Yesus Kristus             | 28     | 29    | 30     | 31   |       |       |       |

Catatan:

.....

.....

.....

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