



**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 Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes

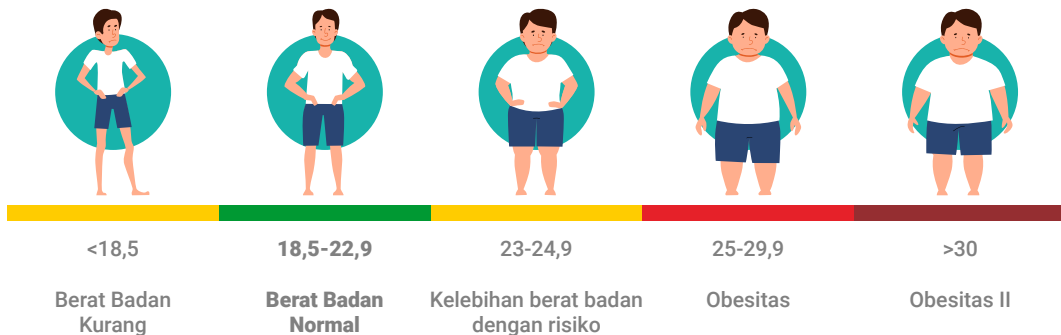


ayosehat.kemkes.go.id

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



## Tips Menjaga Berat Badan Normal

1.



Olahraga secara rutin

2.



Istirahat yang cukup

3.



Mengatur pola makan



# 2025

## FEBRUARI

4 Februari

Hari Kanker Sedunia

15 Februari

Hari Kanker Anak 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

Catatan:

.....

.....

.....



Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id

# 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



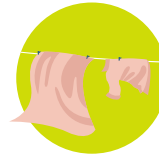
Makan makanan bergizi



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 Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id

# 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

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

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:

.....

.....

.....



Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id

# 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:

.....

.....

.....



Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id

# 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:

.....

.....

.....



Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id

# 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  
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

1-7 Agustus

Pekan ASI Sedunia

5 Agustus

Hari Dharma Wanita Nasional

14 Agustus

Hari Pramuka

17 Agustus

Hari Kemerdekaan  
Republik Indonesia ke-80

Minggu

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

1<sup>•</sup>

2<sup>•</sup>

3<sup>•</sup>

4<sup>•</sup>

5<sup>•</sup>

6<sup>•</sup>

7<sup>•</sup>

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:

.....

.....

.....



Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id

# 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:

.....

.....

.....



Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id

# 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.



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



**Gerak** separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba



**Bicara** 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*



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

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:

.....

.....

.....



Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id



# 2025

# NOVEMBER

Minggu

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jumat

Sabtu

**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

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:

.....

.....

.....



Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id

# #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

1 Desember

Hari AIDS Sedunia

3 Desember

Hari Disabilitas Internasional

20 Desember

Hari Kesetiakawanan Sosial Nasional

22 Desember

Hari Ibu

25 Desember

Kelahiran Yesus Kristus

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:

.....

.....

.....



Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI



@AyoSehatKemkes



@ayosehat.kemkes



@ayosehat.kemkes



ayosehat.kemkes.go.id

The background is a solid teal color. It features a radial burst pattern of lighter teal lines emanating from the center, creating a starburst effect. Additionally, there are areas of halftone dots in a slightly darker shade of teal, particularly towards the corners and edges.

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