



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

KALENDER 2022

JANGAN KENDOR

UNTUK SEHAT!

 <http://dinkes.samarindakota.go.id/>

 @dinaskesehatansamarinda  Dinas Kesehatan Kota Samarinda



Ayo Kita Dukung GERMAS

Apakah **Gerakan Masyarakat Hidup Sehat** (GERMAS)?

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah suatu **tindakan sistematis dan terencana** yang **dilakukan** secara **bersama-sama** oleh seluruh komponen bangsa **dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat** untuk **meningkatkan kualitas hidup**

Apa Saja **Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat**?



Peningkatan
Aktivitas Fisik



Peningkatan
Perilaku
Hidup Sehat



Penyediaan
Pangan Sehat
dan Percepatan
Perbaikan Gizi



Peningkatan
Pencegahan
dan Deteksi
Dini Penyakit



Peningkatan
Kualitas
Lingkungan



Peningkatan
Edukasi
Hidup Sehat

Pada periode ini
GERMAS fokus
dengan kegiatan:



Melakukan
Aktivitas Fisik



Konsumsi
Sayur & Buah



Memeriksa
Kesehatan
Secara Berkala



6 Hal Penting Cegah Stunting

Ibu hamil minum Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari selama kehamilan

Ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil minimal 4 kali selama masa kehamilan

Ibu melakukan :

- Pemberian Makanan pada Bayi dan Anak (PMBA),
- Inisiasi Menyusui Dini (IMD),
- Pemberian ASI eksklusif,
- Pemberian MP-ASI
- Pemberian ASI hingga anak berusia 2 tahun

Ibu membawa balita secara rutin ke Posyandu sebulan sekali

Ibu, anak dan anggota keluarga cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan air mengalir

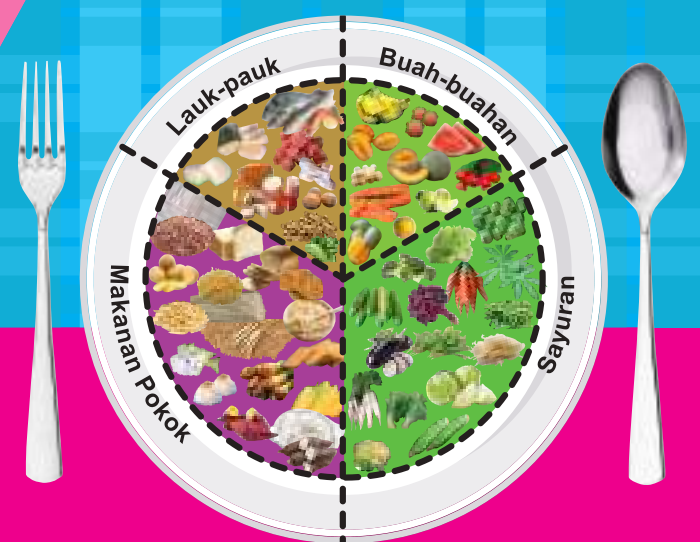
Ibu, anak dan anggota keluarga menggunakan jamban sehat

Sumber:

Stratkom Stunting (Dit.Promkes & PM)

HARI GIZI NASIONAL

25 Januari 2022



Januari 2022

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 2022 Masehi

25 Januari : Hari Gizi Nasional

30 Januari : Hari Kusta Sedunia

PENYEBAB

STUNTING

PRAKTEK PENGASUHAN YANG
TIDAK BAIK

TERBATASNYA LAYANAN KESEHATAN
DAN PEMBELAJARAN DINI YANG BERKUALITAS

KURANGNYA AKSES KE MAKANAN BERGIZI
PADA IBU HAMIL

KURANGNYA AKSES KE AIR BERSIH DAN
SANITASI

STUNTING DAPAT DI CEGAH DENGAN

- Pemenuhan kebutuhan gizi bagi ibu hamil
- Berikan ASI & MPASI
- Menyediakan akses air bersih dan fasilitas sanitasi
- Memberikan imunisasi dasar lengkap

WASPADA dan KENALI Kanker Pada Anak Sejak Dini

1



Pucat, memar
atau pendarahan,
dan nyeri tulang

HARI KANKER ANAK SEDUNIA

15 Februari 2022

2

Terlihat benjolan atau pembengkakan yang tidak nyeri dan tanpa demam atau adanya tanda-tanda infeksi yang lain



3

Penurunan berat badan atau demam tanpa sebab yang jelas, batuk yang menetap atau sesak napas, dan berkeringat di malam hari



4

Perubahan-perubahan yang terjadi pada mata, seperti terlihatnya manik putih, juling, hilangnya penglihatan, dan memar atau bengkak di sekitar mata



5

Perut yang membuncit



6

Sakit kepala yang menetap atau berat dan muntah (biasa terjadi pada pagi hari atau dapat memburuk dari hari ke hari)



7



Nyeri pada tangan, kaki atau tulang dan bengkak tanpa riwayat trauma atau infeksi



**JIKA DITEMUKAN
GEJALA-GEJALA
TERSEBUT,
SEGERA LAKUKAN
PEMERIKSAAN
LEBIH LANJUT**

Sumber:
Direktorat Pencegahan dan
Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Kemenkes RI

FEBRUARI 2022

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					

1 Februari : Tahun Baru Imlek 2573 Kongzili

28 Februari : Isra Mi`raj Nabi Muhammad SAW

4 Februari : Hari Kanker Sedunia

15 Februari : Hari Kanker Anak Sedunia

Jangan lupa
berikan Vitamin A
bagi balita anda
di Posyandu

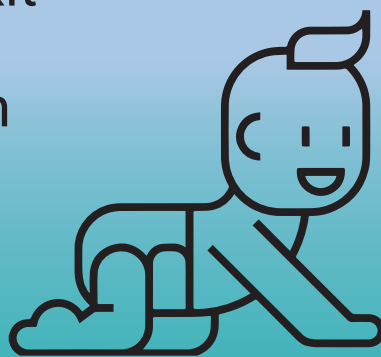
Yuk Beri Vitamin A untuk Anak



Baik untuk kesehatan mata, serta bisa mengurangi risiko kelainan atau penyakit pada mata, serta mencegah kerusakan mata dan kebutaan



Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi seperti campak, diare dan ispa



Penting membantu proses pertumbuhan

● **Bayi usia 6-11 bulan**
Kapsul vitamin A biru
dengan dosis 100.000 IU

● **Balita 12-59 bulan**
Kapsul vitamin A merah
dengan dosis 200.000 IU



TBC

**HARI
TUBERKULOSIS
SEDUNIA**

24 Maret 2022

PHBS penting untuk mencegah TBC

Semua orang punya risiko yang sama untuk tertular

Kenali gejala TBC dan jangan anggap remeh batuk

Pasien TBC dapat hidup normal dan produktif

TBC dapat disembuhkan bila berobat teratur sampai tuntas



MARET 2022

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 Maret : Isra Mi'raj Nabi Muhammad SAW

3 Maret : Hari Suci Nyepi

3 Maret : Hari Kesehatan Telinga dan Pendengaran Nasional

8 Maret : Hari Perempuan Internasional

10 Maret : Hari Ginjal Sedunia

22 Maret : Hari Air Sedunia

24 Maret : Hari Tuberkulosis Sedunia

Sumber: Stratkom TB (Dit. Promkes & PM)



APAPUN GAYANYA, HIDUP BERSIH DAN SEHAT PERILAKUNYA



Lakukan
Persalinan
di Fasilitas
Kesehatan



Memberi
Bayi ASI
Eksklusif



Menimbang
Balita
Setiap Bulan



Makan Buah
dan Sayur
Setiap hari



Melakukan
aktivitas fisik
setiap hari



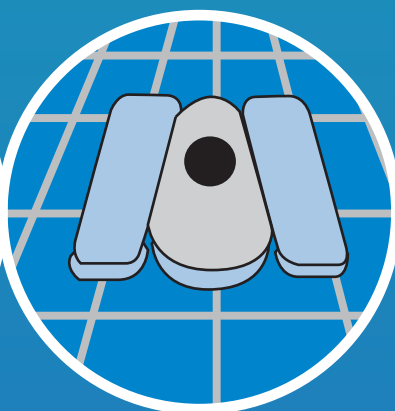
Menggunakan
Air Bersih



Mencuci
Tangan
dengan air
bersih
dan sabun



Memberantas
Sarang Nyamuk
Minimal
Seminggu Sekali



Menggunakan
Jamban
Sehat



Tidak
Merokok



Pelaksanaan Posyandu di Saat Wabah Covid-19

1



Beroperasi atau tidaknya Posyandu diserahkan kepada kebijakan pemerintah daerah

2



Kader posyandu sehat dan memakai masker dan sarung tangan

3



Meja tidak berdekatan (minimal 1 meter) dan disediakan cairan pembersih tangan

4



Orang tua bayi dan balita membawa kain atau sarung sendiri untuk penimbangan

5



Atur jadwal layanan, maksimal 10 orang di area layanan

6



Anak yang sudah disuntik menunggu di luar atau tempat terbuka sekitar 30 menit sebelum pulang

HARI POSYANDU

29 April 2022

APRIL 2022

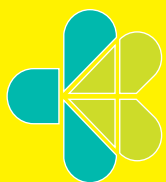
M	S	S	R	K	J	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

15 April : Wafat Isa Al Masih
6 April : Hari Aktivitas Fisik Sedunia
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
24 April : Hari Sadar Bising Sedunia
25 April : Hari Malaria Sedunia
29 April : Hari Posyandu



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Menimbang balita setiap bulan

SEJAK
LAHIR
SAMPAI
5 TAHUN

1. Untuk mengetahui status pertumbuhan balita
2. sebagai deteksi dini gangguan pertumbuhan balita
3. Ibu mendapat penyuluhan gizi pertumbuhan balita
4. konsultasikan balita ke puskesmas bila
 - berat badan di bawah garis merah
 - berat badan tidak naik
 - balita sakit demam/batuk/pilek/diare

Mengapa Posyandu:

Agar dapat memantau pertumbuhan balita

Mendapat kapsul vitamin A merah
Hanya diberikan untuk Balita 12 - 59 bulan dan Ibu Nifas
& kapsul vitamin A biru
Hanya diberikan untuk bayi 6 - 11 bulan

Imunisasi lengkap

Mendapatkan makanan tambahan bergizi

Ibu hamil mendapat tablet tambah darah

Ibu mendapatkan pengetahuan



**HARI
TANPA
TEMBAKAU
SEDUNIA**

31 Mei 2022

Jumlah Perokok Anak Semakin Tinggi

5 Tahun Terakhir
perokok pelajar berusia
13 - 15 Tahun meningkat
dari **18.3%** menjadi **19.2%**



33.9% (2014)
menjadi
38.3% (2019)



2.5% (2014)
menjadi
2.4% (2019)

Pelajar banyak terpapar
asap rokok
di **tempat-tempat umum**



Anak berhak **menghirup**
udara segar

Sumber:
Dit. Promkes & PM & WHO



MEI 2022

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 Mei : Hari Buruh Internasional
2-3 Mei : Hari Raya Idul Fitri
16 Mei : Hari Raya Waisak 2566
26 Mei : Kenaikan Isa Almasih

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



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA

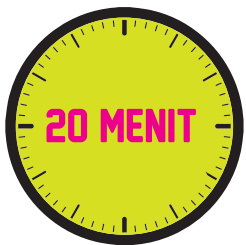


KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

MANFAAT BERHENTI MEROKOK



Tekanan darah, denyut nadi dan aliran darah tepi membaik



Batuk dan mengi (Sesak Nafas) berkurang



Kadar Nikotin dan CO berkurang setengahnya, kadar oksigen dalam darah kembali normal



Risiko Penyakit Jantung Koroner berkurang separuh



CO hilang dari dalam tubuh



Risiko Kanker Paru berkurang separuh



Nikotin hilang dari tubuh, indera pengecap mulai pulih



Penampilan membaik : kulit menjadi lebih cerah kerutan di wajah berkurang, bulu getar saluran nafas tumbuh kembali gejala putus nikotin berhenti atau lenyap



www.promkes.depkes.go.id

www.kemkes.go.id

Tidak ada Kesehatan tanpa Kesehatan Jiwa

HARI
ANTI
NARKOBA
INTERNASIONAL

26 Juni 2022

Cegah
Narkoba
dengan Berkarya



JUNI 2022

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

14 Juni : Hari Donor Darah Sedunia
15 Juni : Hari Demam Berdarah ASEAN
24 Juni : Hari Bidan Nasional
26 Juni : Hari Anti Narkoba Internasional
29 Juni : Hari Keluarga Nasional

Sumber: Direktorat Pencegahan dan
Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

SEHAT JAMAN NOW



RAJIN
OLAHRAGA



MAKAN
BUAH DAN
SAYUR



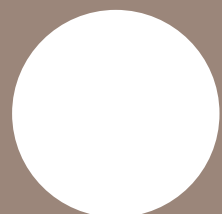
NGGAK
NGEROKOK



BERAT
BADAN
IDEAL



MENJAGA
KESEHATAN
MENTAL



ISTIRAHAT
CUKUP



MANFAAT BUAH-BUAHAN

untuk tubuh kita

Makan buah secara rutin dapat mencegah penyakit jantung

Sebagai antioksidan yang dapat menjaga kekebalan tubuh kita

Buah dapat dijadikan sebagai diet alami yang dapat mencegah kolesterol jahat menyerang tubuh kita

Mengonsumsi beberapa jenis buah dapat mencegah penyakit kanker

Makan buah secara rutin juga dapat mencegah kerusakan hati dan serangan stroke

Buah juga dapat mencegah tekanan darah tinggi

Buah kaya akan vitamin, mineral, dan zat penting lainnya sehingga dapat menjaga kebugaran tubuh

HARI BUAH SEDUNIA

1 Juli 2022



JULI

2022

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						

9 Juli : Hari Raya Idul Adha 1443 H

30 Juli : Tahun Baru Islam 1444 H

1 Juli : Hari Buah Sedunia

17 Juli : Hari Saka Bakti Husada

23 Juli : Hari Anak Nasional

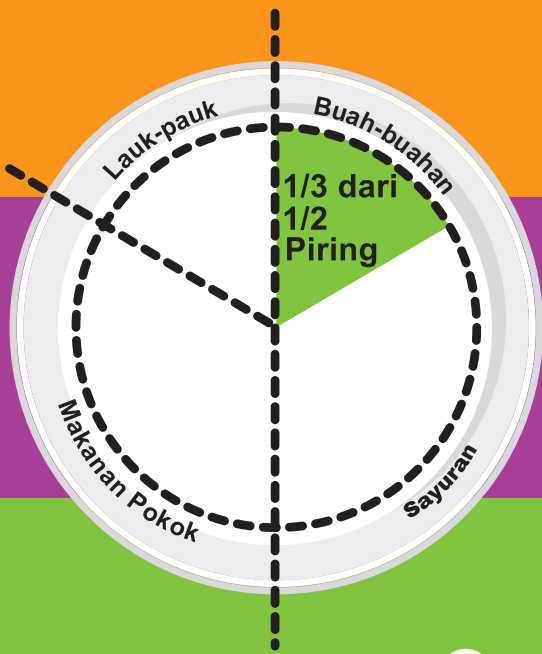
28 Juli : Hari Hepatitis Sedunia

Sumber:

Direktorat Pencegahan dan
Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Kemendes RI

BUAH-BUAHAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)



ISI PIRINGKU
sekali makan

Buah

150 gr pepaya = 2 potong sedang
= 2 buah jeruk sedang (110 gr)
= 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)

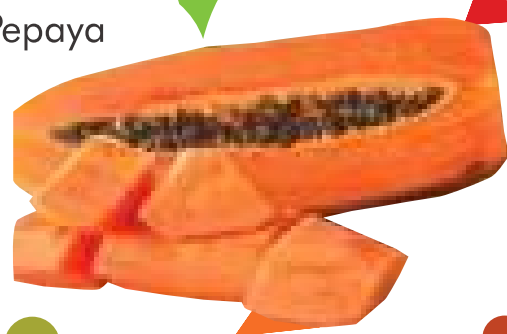


Pisang



Melon

Pepaya



Jambu
air



Manfaat Buah Untuk Tubuh Kita

- **Sumber vitamin dan mineral**
- **Sumber Air**, buah merupakan salah satu sumber air yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh.
- **Sumber antioksidan**, buah merupakan salah satu sumber antioksidan alami terbesar yang ada di dunia.
- **Mencegah penyakit tertentu.** Buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan kita agar tidak terserang penyakit jantung, stroke, kanker dan tekanan darah tinggi.
- **Sumber serat**, buah merupakan sumber serat alami yang membantu proses pencernaan makanan.



ASI

Makanan terbaik untuk bayi

Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Ibu perlu memastikan tenaga kesehatan membantu IMD, segera setelah bayi dilahirkan. Kolostrum, merupakan gizi berkualitas bagi bayi yang dapat mencegah stunting. IMD sangat penting untuk merangsang keluarnya ASI.

ASI Eksklusif

“Berilah ASI eksklusif pada bayi hingga usia 6 bulan, agar daya tahan tubuh anak kuat dan tidak mudah sakit, dan terhindar dari resiko diare yang dapat menyebabkan stunting.”

Makanan Pendamping ASI (MPASI)

“Saat bayi berusia 6 bulan, beri makanan pendamping ASI dan makanan lokal. Ibu juga perlu terus memberi ASI hingga anak berusia 2 tahun. Asupan gizi ini akan menghindarkannya dari stunting.”

**PEKAN
MENYUSUI
SEDUNIA**

1-7 Agustus 2022



AGUSTUS 2022

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			

17 Agustus : Hari Kemerdekaan Republik Indonesia

5 Agustus : Hari Dharmawanita Nasional

1-7 Agustus : Pekan ASI Sedunia

14 Agustus : Hari Pramuka



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

imunisasi

Imunisasi dasar lengkap untuk bayi dapat diperoleh di

- POSYANDU
- DOKTER
- RUMAH SAKIT
- PUSKESMAS
- BIDAN PRAKTEK



UMUR BAYI

0-24 jam*

1 bulan

2 bulan

3 bulan

4 bulan

9 bulan

JENIS IMUNISASI

Hepatitis B0

BCG-Polio 1

DPT- HB-Hib 1, Polio 2

DPT- HB-Hib 2, Polio 3

DPT- HB-Hib 3, Polio 4, IPV

Campak/Measles Rubella (MR)

*diawali dengan pemberian suntikan vitamin K1

**dilanjutkan dengan DPT-HB-Hib 4, Campak atau MR pada usia 18 bulan

Kesehatan Gigi dan Mulut merupakan jendela kesehatan tubuh, sikat gigi dengan benar dan periksa gigi setiap 6 bulan sekali

HARI KESEHATAN GIGI DAN MULUT NASIONAL

12 September 2022

SEPTEMBER 2022

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



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Cuci Tangan- Pakai SABUN

dengan air mengalir



6 Langkah Mencuci Tangan



1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.



2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian



3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih

5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian



4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci



6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan

60
detik

5 Waktu penting CTPS:

- Sebelum makan
- Setelah BAB
- Sebelum menjamah makanan
- Sebelum menyusui
- Setelah beraktifitas

LABEL MAKANAN

Apa yang perlu Anda ketahui?

Merek Dagang

Nama Produk

Keterangan tentang Halal

Informasi Nilai Gizi

Daftar bahan yang digunakan untuk komposisi

Nama dan alamat yang memproduksi

Berat/isi

Pesan kesehatan

Tanggal, bulan dan tahun kadaluarsa

Ijin Edar

HARI PANGAN SEDUNIA
16 Oktober 2022



OKTOBER 2022

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					

Sumber:

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Kemenkes RI

8 Oktober : Maulid Nabi Muhammad SAW

1 Oktober : Hari Kesaktian Pancasila

9 Oktober : Hari Penglihatan Sedunia

10 Oktober : Hari Kesehatan Jiwa Sedunia

15 Oktober : Hari Cuci Tangan Pakai Sabun Sedunia

16 Oktober

18 Oktober

20 Oktober

24 Oktober

28 Oktober

29 Oktober

: Hari Pangan Sedunia

: Hari Menopause Sedunia

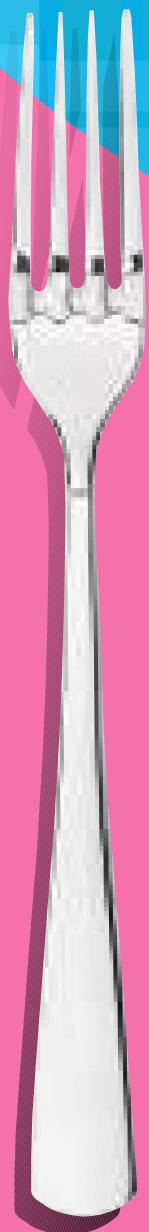
: Hari Osteoporosis

: Hari Dokter Nasional

: Hari Sumpah Pemuda

: Hari Stroke Sedunia





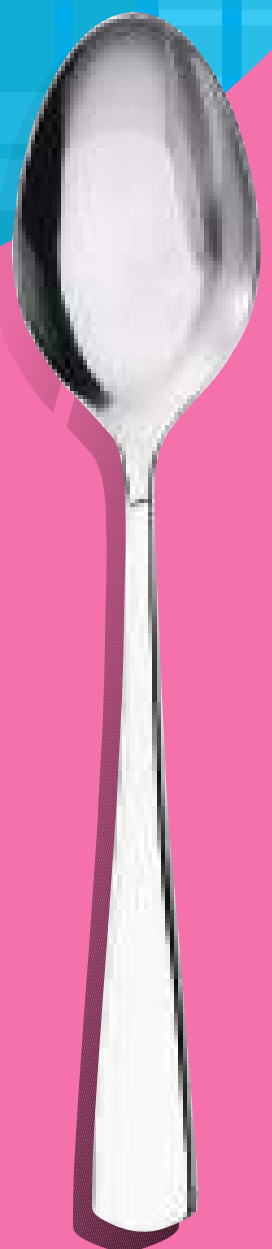
**Cuci tangan
pakai sabun**



**Aktivitas Fisik
30 Menit per Hari**



**Minum air
8 gelas sehari**



Isi Piringku

CEGAH DIABETES

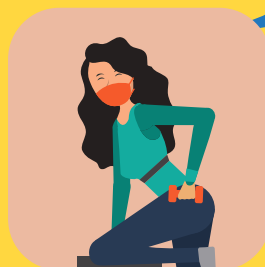
Hindari faktor risiko Diabetes dengan:



konsumsi gizi seimbang (perbanyak sayur dan buah), batasi konsumsi gula, garam dan lemak



Rajin beraktivitas fisik



Pantau berat badan, gula darah secara berkala



Tidak merokok dan mengonsumsi alkohol



Bagi penyandang Diabetes:
Berobat teratur
Cegah komorbid Covid-19

Sumber: Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit

HARI KESEHATAN NASIONAL
12 November 2022



NOVEMBER 2022

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
17 November
28 November

: Hari Pahlawan
: Hari Kesehatan Nasional
: Hari Diabetes Sedunia
: Hari Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK)
: Hari Menanam Pohon Indonesia

Aktivitas FISIK



Manfaat Aktivitas Fisik

1. Meningkatkan keseimbangan
2. Meningkatkan kerja otot jantung paru
3. Meningkatkan metabolisme tubuh
4. Mengendalikan stres, mengurangi kecemasan dan depresi
5. Meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat
6. Mengurangi risiko tekanan darah tinggi
7. Mengurangi risiko Diabetes
8. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung
9. Mengendalikan berat badan ideal
10. Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan tubuh



Berinteraksi dengan **PENYANDANG DISABILITAS**

Berinteraksi dengan Penyandang Disabilitas tidak perlu bersikap khusus, yang terpenting adalah **KEWAJARAN, KETULUSAN, dan PENGERTIAN**

JANGAN MERENDAHKAN orang yang memiliki keterbatasan, **bicara** dan **bersikaplah** kepada mereka dengan sopan dan wajar

**HARI
DISABILITAS
INTERNASIONAL**
3 Desember 2022



DESEMBER 2022

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

Sumber:
Direktorat Pencegahan dan
Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Kemenkes RI

25 Desember : Hari Raya Natal

1 Desember : Hari AIDS Sedunia

3 Desember : Hari Disabilitas Internasional

20 Desember : Hari Kesetiakawanan Sosial Nasional

22 Desember : Hari Ibu





GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Ayo Kita Dukung GERMAS



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



<http://dinkes.samarindakota.go.id/>



@dinaskesehatansamarinda



Dinas Kesehatan Kota Samarinda