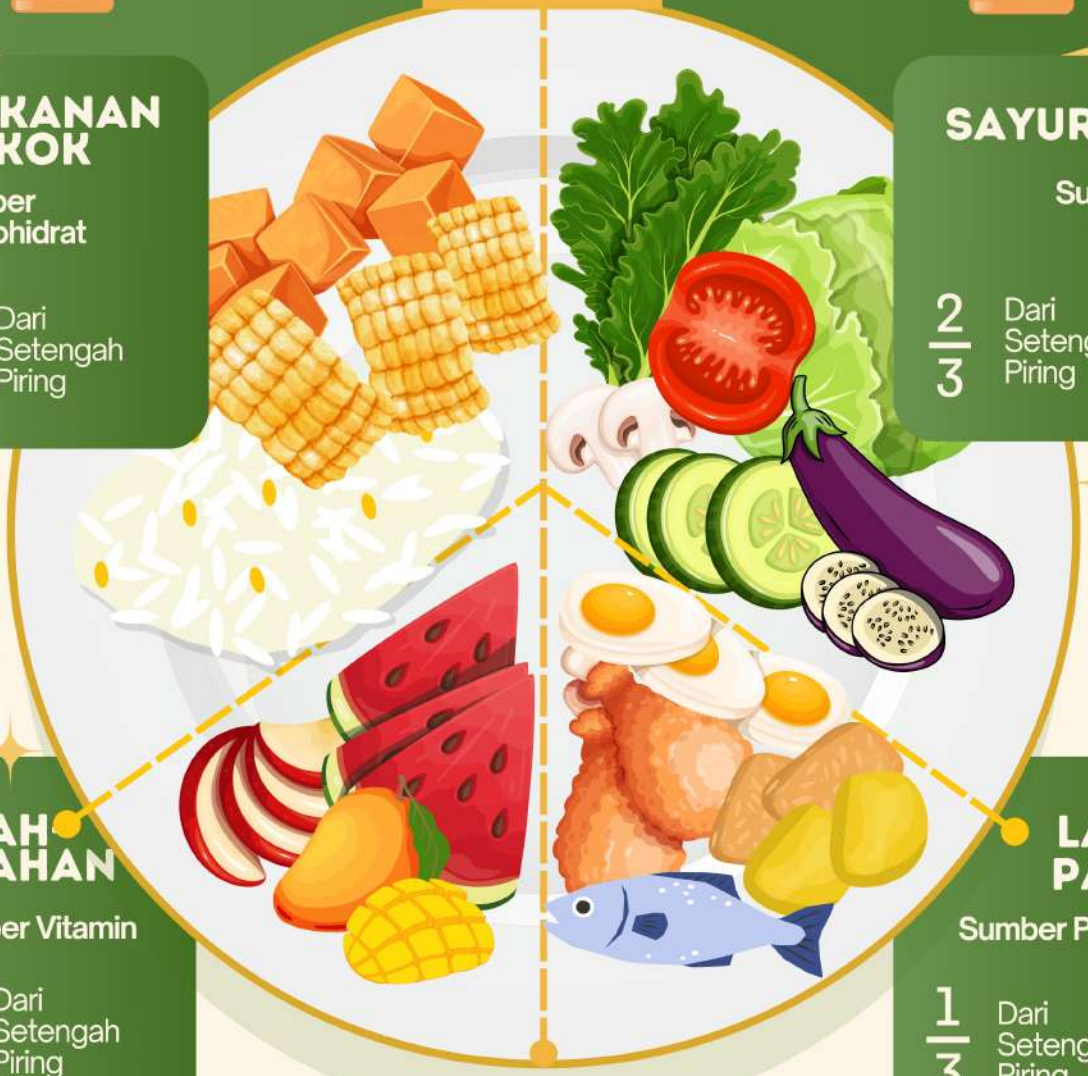
"ISI PIRINGKU"
GIZI SEIMBANG



MAKANAN POKOK
Sumber Karbohidrat

2/3 Dari Setengah Piring

SAYURAN
Sumber Serat

2/3 Dari Setengah Piring

BUAH BUAHAN
Sumber Vitamin

1/3 Dari Setengah Piring

LAUK PAUK
Sumber Protein

1/3 Dari Setengah Piring

KUNCI KELUARGA SEHAT

- CUCI TANGAN PAKAI SABUN
- AKTIVITAS FISIK MINIMAL 30 MENIT SETIAP HARI
- MINUM AIR PUTIH YANG CUKUP
- BIASAKAN SARAPAN PAGI

"Bukan seberapa mahal harganya, melainkan seberapa lengkap gizinya. Demi tubuh kuat, sehat, generasi unggul dan berkualitas."

AYO BIASAKAN CUCI TANGAN

6 Langkah Mencuci Tangan

1



Bersihkan tangan, gosok sabun pada kedua telapak dengan arah memutar

2



Gosok kedua punggung tangan secara bergantian

3



Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih

4



Bersihkan ujung jari dengan posisi saling mengunci

5



Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian

6



Putar ujung jari dan bilas hingga bersih

⏱️ Lakukan selama **40-60 detik** hingga tangan benar-benar bersih

5 Waktu Penting Cuci Tangan Pakai Sabun

Sebelum Makan



Setelah Buang Air Besar (BAB)/dari Toilet



Sebelum Menyusui



Sebelum Menyiapkan Makan



Setelah Menceboki Bayi/Kontak dengan Hewan



BUMIL SEHAT BAYI SELAMAT

Gizi ibu hamil penting karena seluruh nutrisi janin berasal dari makanan ibu. Gizi yang cukup mendukung tumbuh kembang otak dan organ bayi serta mencegah bayi lahir dengan berat badan rendah atau stunting, sekaligus melindungi ibu dari anemia dan perdarahan saat melahirkan.

ANC di Posyandu

- Lakukan pemeriksaan min 6x selama kehamilan
- Pantau tumbuh kembang janin
- Imunisasi tetanus & vitamin



Tablet Tambah Darah

90 Tablet Tambah Darah

- Mulai sedini mungkin sejak diketahui hamil
- Mencegah anemia dan BBLR
- Minum mqlam hari sedelum tidur



Kenali Tanda Bahaya!

- Perdarahan pervaginam
- Kaki bengkak
- Mual & muntah
- Ketuban pecah dini
- Demam tinggi

Bayi kuat & cerdas?
INI RAHASIANYA!



3 Poin Bayi Sehat



0-6 Bulan	Sejak 6 Bulan	Lengkap

Tahukah Ibu?

Saat bayi sering sakit, energi yang seharusnya dipakai untuk tumbuh kembang malah habis untuk melawan infeksi. Karena itu, gizi yang baik harus selalu dibarengi perlindungan kekebalan tubuh.

Superfood MPASI Andalan!



Ingat A-M-I !

A
ASI
Berikan ASI saja tanpa tambahan selama 6 bulan pertama

M
MPASI
Gunakan protein hewani pada MPASI secara rutin sejak usia 6 bulan

I
Imunisasi
Bawa si kecil ke Posyandu atau Puskesmas sesuai jadwal.

Jangan lewatkan periode emas bayi, segera penuhi gizi tubuhnya.

CEGAH STUNTING SEJAK DINI

ANAK SEHAT, TUMBUH TINGGI, CERDAS



1000 HPK: Masa Emas

1000 hari dihitung sejak hamil sampai anak usia 2 tahun.

- Ibu hamil: makan bergizi dan rutin periksa.
- Bayi: ASI saja sampai 6 bulan.
- Usia 6 bulan ke atas: beri MPASI bergizi.

Rutin ke Posyandu

Timbang dan ukur anak setiap bulan. Jika pertumbuhan tidak sesuai, segera ketahui dan tangani. Jangan tunggu anak sakit.

Ayah dan keluarga ikut peran

- Ayah: antar ibu dan anak ke Posyandu.
- Ayah: bantu menyiapkan makanan bergizi.
- Keluarga: beri semangat dan dukungan pada ibu.

AYAH, IBU, DAN KELUARGA BERSAMA CEGAH STUNTING!



REMAJA PUTRI KUAT, ANTI LEMAS!

CEGAH ANEMIA DENGAN TABLET TAMBAH DARAH TIAP MINGGU DAN SARAPAN BERGIZI TIAP PAGI



APA ITU ANEMIA?

Anemia adalah kondisi tubuh kekurangan sel darah merah (hemoglobin), sehingga oksigen tidak cukup dibawa ke seluruh tubuh. **Sekitar 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami anemia (Riskesdas 2018, Kemenkes RI).** Remaja putri lebih mudah anemia karena setiap bulan haid dan tubuh sedang tumbuh pesat sehingga butuh lebih banyak zat besi.



KENALI 5L GEJALA ANEMIA

1. LEMAH
2. LETIH
3. LESU
4. LELAH
5. LALAI

Selain 5L, waspada: wajah pucat, sering pusing, mata berkunang-kunang, dan sulit berkonsentrasi di sekolah.



WAJIB MINUM TABLET TAMBAH DARAH (TTD)

1 tablet, 1 kali seminggu, sepanjang tahun. Untuk remaja putri usia 12-18 tahun. Mengandung zat besi dan asam folat. Bisa diambil gratis di sekolah, puskesmas, atau posyandu remaja.

Tips minum TTD:

- Minum malam hari setelah makan agar tidak mual.
- Pakai air putih, lebih baik diikuti buah jeruk atau jambu (vitamin C membantu penyerapan).
- Jangan diminum bersama teh, kopi, atau susu karena menghambat penyerapan zat besi.
- Tinja kehitaman dan sedikit mual itu wajar, tidak berbahaya.

SARAPAN BERGIZI SETIAP PAGI





Isi piring sarapanmu dengan 4 kelompok ini:

- **Makanan pokok: nasi, ubi, singkong, atau jagung untuk tenaga**
- **Lauk kaya zat besi: telur, ikan, hati ayam, tempe, tahu, kacang-kacangan**
- **Sayur hijau: bayam, kangkung, daun singkong, daun katuk**
- **Buah segar: jeruk, jambu biji, pepaya**

Contoh menu: nasi + telur dadar + tumis bayam + jambu biji

Hindari sarapan hanya gorengan, mi instan, atau minuman manis.

YUK, AJAK ANAK, TEMAN, KAKAK, DAN ADIKMU!
Remaja putri sehat hari ini, ibu dan generasi sehat di masa depan. Bagikan ya!

GERAK AKTIF, BATASI GULA, GARAM, LEMAK AYO HIDUP SEHAT



Aktivitas Fisik 30 Menit Per Hari



4 SDM
GULA
Terlalu banyak gula berakibat kegemukan dan diabetes mellitus. Diabetes mengganggu jantung dan ginjal.

Kurangi Teh Manis, Sirup dan Jajanan Manis

Kurangi Mie Instant, Kerupuk dan Makanan Asin



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

Kurangi Gorengan, Santan Kental dan Makanan Berlemak



5 SDM
LEMAK
Terlalu banyak lemak membuat berat badan berlebih sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes dan hipertensi

KESEHATAN MENTAL REMAJA

Stres

Wajar, tapi jangan dibiarkan berlarut-larut.



Tanda-tanda stres:

- Mudah marah atau sensitif
- Sulit tidur
- Sulit fokus
- Merasa lelah terus-menerus
- Menarik diri dari orang lain

Kelola stres dengan istirahat cukup, atur waktu, lakukan yang disukai, dan bicarakan dengan orang yang dapat dipercaya.

Bullying

Bukan candaan, tapi luka.



Dampak Bullying:

- Rasa percaya diri menurun
- Cemas dan takut
- Sulit bersosialisasi
- Depresi

Jika mengalami bullying, jangan diam. Setiap orang perhak merasa aman, dihargai, dan didukung.

Kecanduan Gadget

Bukan cuma soal waktu, tapi juga soal kesehatan.



Dampak Kecanduan Gadget

- Gangguan tidur
- Mata lelah
- Kurang gerak dan obesitas
- Menurunnya konsentrasi
- Mood jadi tidak stabil

Atur waktu layar, pilih konten yang bermanfaat, perbanyak aktivitas di luar ruangan, dan jaga keseimbangan dunia nyata dan digital.

Ke Mana Mencari Bantuan?

Orang tua atau keluarga

Tempat pertama yang selalu ada untuk siapapun.

Guru

Bisa membantu memberikan arahan dan dukungan.

Puskesmas atau Fasilitas Kesehatan

Konseling dan layanan kesehatan profesional siap membantumu.

Jangan ragu meminta bantuan, setiap cerita itu penting!



CEGAH HIPERTENSI DAN DIABETES LEWAT "CERDIK"

Apa itu CERDIK?

CERDIK adalah 6 langkah sederhana dari Kementerian Kesehatan RI untuk mencegah penyakit tidak menular

C **Cek kesehatan secara berkala**

Periksa tekanan darah, gula darah, berat badan, dan kondisi kesehatan lainnya secara rutin



E **Enyahkan asap rokok**

Tidak merokok dan menghindari paparan asap rokok



R **Rajin aktivitas fisik**

Rutin berjalan kaki, bersepeda, senam, atau melakukan aktivitas fisik lainnya.



D **Diet Sehat dengan kalori seimbang**

Perbanyak sayur dan buah, serta batasi gula, garam, dan lemak.



I **Istirahat cukup**

Jaga waktu tidur dan berikan tubuh waktu untuk beristirahat.



K **Kelola stress**

Kelola tekanan pikiran dengan baik, melalui kegiatan positif, relaksasi, atau berbagi cerita.





Manfaatkan Posbindu PTM

- ✓ Pemeriksaan kesehatan
- ✓ Edukasi pola hidup sehat
- ✓ Konsultasi dan rujukan ke puskesmas

LANSIA HEBAT: AKTIF, MANDIRI, SEHAT



Aktivitas Fisik Lansia

Durasi yang direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang adalah selama minimal 150 menit/minggu.



Bentuk Aktivitas Fisik bagi Lansia



Aktivitas Fisik Ringan:
berjalan santai, melakukan pekerjaan rumah tangga, latihan peregangan dan pernapasan.

Aktivitas Fisik Sedang:
berjalan cepat, berkebun, bermain bulu tangkis, dan bersepeda.



Pencegahan Jatuh pada Lansia

- Latihan keseimbangan dan kekuatan otot disertai dengan pengawasan
- Menjaga keamanan lingkungan rumah
- Penuhi kebutuhan gizi
- Berhati-hati pada saat berganti posisi





Cek Kesehatan di Posbindu Secara Rutin

- Pengukuran tinggi dan berat badan
- Pengecekan tekanan darah
- Pengecekan gula darah



4 Pilar Gizi Seimbang



1. Mengonsumsi aneka ragam pangan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Memantau berat badan secara teratur.



Isi Piringku

- Makanan pokok ⅔ dari ½ piring
- Lauk pauk ⅓ dari ½ piring
- Sayur ⅔ dari ½ piring
- Buah ⅓ dari ½ piring

Ayo STOP Rokok & Vape untuk Masa Depan Sehat!



Tahukah Kamu?

Terdapat **38.904 kasus** baru kanker paru di Indonesia pada tahun 2022

orang yang merokok memiliki risiko **15–30 kali lebih tinggi** terkena kanker paru-paru atau meninggal akibat kanker tersebut

85–90% kematian di dunia akibat kanker paru-paru disebabkan oleh merokok

Bahaya Rokok & Vape



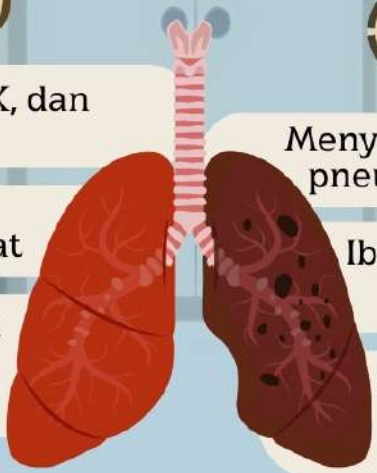
cairan vape menghasilkan formaldehida dan logam berat yang merusak paru dan pembuluh darah.

Asap rokok mengandung >7.000 zat kimia, dan membawa > 4.000 zat berbahaya bagi perokok pasif



Dampak Perokok Aktif

- Menyebabkan kanker paru, PPOK, dan gangguan napas.
- Meningkatkan risiko penyakit jantung koroner hampir 4 kali lipat
- Kandungan nikotin menyebabkan kecanduan dan gangguan otak remaja



Dampak Perokok Pasif

- Menyebabkan asma, infeksi telinga, pneumonia, dan SIDS pada anak
- Ibu hamil dan bayi: bayi lahir berat rendah dan gangguan paru.
- Menyebabkan serangan jantung dan kanker paru pada orang dewasa

Kurangi rokok dan vape mulai dengan

S — Set tanggal berhenti

T — Tanya tenaga kesehatan

O — Orang terdekat jadi pendukung

P — Persiapkan antisipasi godaan

BALITA SEHAT: GIZI SEIMBANG, TUMBUH OPTIMAL

ATASI ANAK SUSAH MAKAN DAN RUTIN KE POSYANDU UNTUK MEMANTAU TUMBUH KEMBANG.

ISI PIRINGKU: GIZI SEIMBANG

- MAKANAN POKOK: NASI, KENTANG, JAGUNG
- LAUK PAUK: TELUR, IKAN, AYAM, TEMPE, TAHU
- SAYUR: BAYAM, WORTEL, LABU
- BUAH: PEPAYA, PISANG, JERUK



CARA MENGATASI ANAK SUSAH MAKAN

- JADWAL MAKAN TERATUR, 3 KALI MAKAN UTAMA DAN 2 KALI SELINGAN.
- PORSI KECIL, TAMBAH BILA ANAK MAU.
- VARIASIKAN MENU, WARNA, RASA, DAN TEKSTUR MAKANAN.
- MAKAN BERSAMA KELUARGA TANPA GADGET DAN TV.
- JANGAN MEMAKSA, BERI CONTOH DAN PUJIAN SAAT ANAK MAU MENCOBA.
- BATASI CAMILAN MANIS DAN MINUMAN SEBELUM WAKTU MAKAN.



RUTIN KE POSYANDU SETIAP BULAN

PANTAU TUMBUH KEMBANG

TIMBANG BERAT BADAN DAN UKUR TINGGI BADAN, LALU CATAT DI BUKU KIA.

IMUNISASI LANJUTAN

LENGKAPI IMUNISASI LANJUTAN SESUAI JADWAL DARI TENAGA KESEHATAN.

VITAMIN A

KAPSUL VITAMIN A GRATIS UNTUK BALITA PADA BULAN FEBRUARI DAN AGUSTUS.