

BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

5.1 Biaya

No.	Komponen	Biaya yang Diusulkan
1.	Honorarium	300.000
2.	Bahan habis pakai	2.500.000
3.	Lain-lain	200.000
Jumlah		3.000.000

5.2 Jadwal Kegiatan

Kegiatan	Bulan					
	1	2	3	4	5	6
Pengurusan kerja sama dengan mitra	■					
Kegiatan tahap pertama	■					
Kegiatan tahap kedua		■	■			
Kegiatan tahap ketiga				■	■	
Pembuatan laporan						■

LAMPIRAN 1

JUSTIFIKASI ANGGARA BIAYA

1. Honorarium				
Honor	Honor/Jam (Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Biaya
1. Honor	150.000	Tiap kedatangan	3	450.000
Subtotal (Rp)				450.000
2. Pembelian Bahan Habis Pakai				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan	Biaya
1. ATK	Perlengkapan pengumpulan data, fotokopi instrumen dan laporan	1 paket	200.000	200.000
2. Pembelian Alat Kesehatan (Tensimeter digital merk omron dan Autocek 3in1) dan 3 macam strip	Alat dan Bahan pemeriksaan Kesehatan	1 paket	1.400.000	1.400.000
3. Sembako	Sembako saat pertemuan warga masyarakat	20 paket	30.000/paket	600.000
4. Lain-lain (minuman)	Minuman untuk kegiatan			150.000
Subtotal (Rp)				2.350.000
3. Biaya Perjalanan				
Material	Justifikasi Perjalanan	Kuantitas	Harga Satuan	Biaya
1. Transportasi	Transportasi ke dan dari lokasi pengabdian	5 kali	40.000	200.000
Subtotal (Rp)				200.000
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN				3.000.000

Lampiran 1 Susunan Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat

BIODATA KETUA PENELITI

A. Identitas Diri

Nama Lengkap (dengan Gelar)	Hanim Mufarokhah, S.Kep Ners, M.Kep
Jenis Kelamin	Perempuan
Jabatan Fungsional	-
NIP/NIK/Identitas Lainnya	119850708072016055
NIDN	0708078508
Tempat, Tanggal Lahir	Jombang, 8 Juli 1985
E-mail	hanim.mufarokhah@gmail.com
Nomor Telepon/HP	081233335809
Alamat Kantor	Jalan Sodanco Supriadi 22 Malang
Nomor Telepon/Fax	(0341)351275
Lulusan Yang Telah dihasilkan	D-3 Keperawatan = 605 orang
Mata Kuliah Yang Diampu	1. Instrumen Keperawatan 2. Konsep Dasar Keperawatan 3. Manajemen Keperawatan 4. Keperawatan Dasar

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama perguruan Tinggi	Universitas Airlangga Surabaya	Universitas Airlangga Surabaya
Bidang Ilmu	Ilmu Keperawatan	Magister Keperawatan
Tahun Masuk- Tahun Lulus	2004 – 2009	2013- 2015
Judul Skripsi/Tesis	Pengaruh Senam Punggung terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Lansia dengan <i>Low Back Pain</i>	Perbaikan koping, niat dan kepatuhan berobat pasien penyakit jantung koroner setelah pemberian <i>self management program</i>
Nama Pembimbing	1. Dr. Joni Haryanto, S.Kp., M.Si 2. Ira Suarilah, S.Kp., M.Sc.	1. Prof. Dr. Suhartono Taat Putra, dr., MS 2. Yulis Setiya Dewi, S.Kep., Ns., M.Ng

C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis maupun Disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1.	2018	Pengaruh <i>Family Empowerment Modified</i> Model Terhadap Tingkat Family Empowerment, Pengaturan Pola Makan, dan Index Massa Tubuh Anak Usia Sekolah dengan Overweigh dan Obesitas di	Hibah Dikti	15.000.000

		Sekolah		
--	--	---------	--	--

D. Pengalaman Pengabdian Masyarakat dalam 5 tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1.	2018	Supportif-Edukatif Dalam Menghadapi Menarache Pada Siswi SDN Jedong 1 Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	Internal Poltekkes RS dr. Soepraoen	4.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomer/ Tahun
1	<i>Self Management Programme Improve Coping, Intention, and Medication Adherence in Patient with Coronary Heart Disease</i>	Jurnal Ners Fak. Keperawatan Univ. Airlangga Surabaya	Vol 11/ No 1 April/ 2016
2	<i>Effectiveness of Self-Management Program As Cancer Management: A Meta-Analysis</i>	Journal of Nursing and Health Sciences	Vol.9 (Special Issue) Januari-April 2015

F. Pemakalah Seminar Ilmiah Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	<i>A Literature Review : The Effectiveness of Earplugs on Sleep Quality in Patients of Critical Unit</i>	1-2 November 2014, Surabaya
2	<i>Effectiveness of Self-Management Program As Cancer Management: A Meta-Analysis</i>	1-3 Desember 2014, Phitsanulok - Thailand

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum, apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan hibah penelitian internal dosen.

Malang, September 2019

Hanim Mufarokhah, S.Kep Ns, M.Kep

BIODATA ANGGOTA PENELITI

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Musthika Wida Mashitah, S.Kep., Ners., M.Biomed
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	-
5	NIDN/NUPN	0731019001
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Malang, 31 Januari 1990
7	E-mail	ns.musthika@gmail.com
8	Nomor Telp/HP	085749686855
9	Alamat Kantor	Poltekkes dr. Soepraoen Malang
10	Nomor Telp/Faks	0341-335750
11	Status dalam Penelitian	Ketua/Anggota*)
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Ilmu Biomedik Dasar
		2. Metodologi Keperawatan
		3. Patofisiologi

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	Profesi	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Brawijaya	Universitas Brawijaya	Universitas Brawijaya
Bidang Ilmu	Ilmu Keperawatan	Ners	Biomedik
Tahun Masuk-Lulus	2008-2012	2013-2014	2012-2013 & 2014-2015
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Gambaran Peran Serta Masyarakat dalam Penanggulangan Diabetes Melitus melalui Penerapan Teknologi Tepat Guna economic-Primary Health Care (e-PHC) di Desa Tawangargo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang	-	Imunisasi AGE (<i>Advanced Glycation End Product</i>) Menghambat Progresi Nefropati Diabetes melalui Penghambatan Deposisi AGE dan Apoptosis pada Ginjal Mencit Model Diabetes
Nama Pembimbing/Promotor	Ns. Kumboyono, M.Kep., Sp.Kom	-	1. Prof. Dr. dr. Rasjad Indra, MS 2. dr. Nur Samsu, Sp.PD-KGH

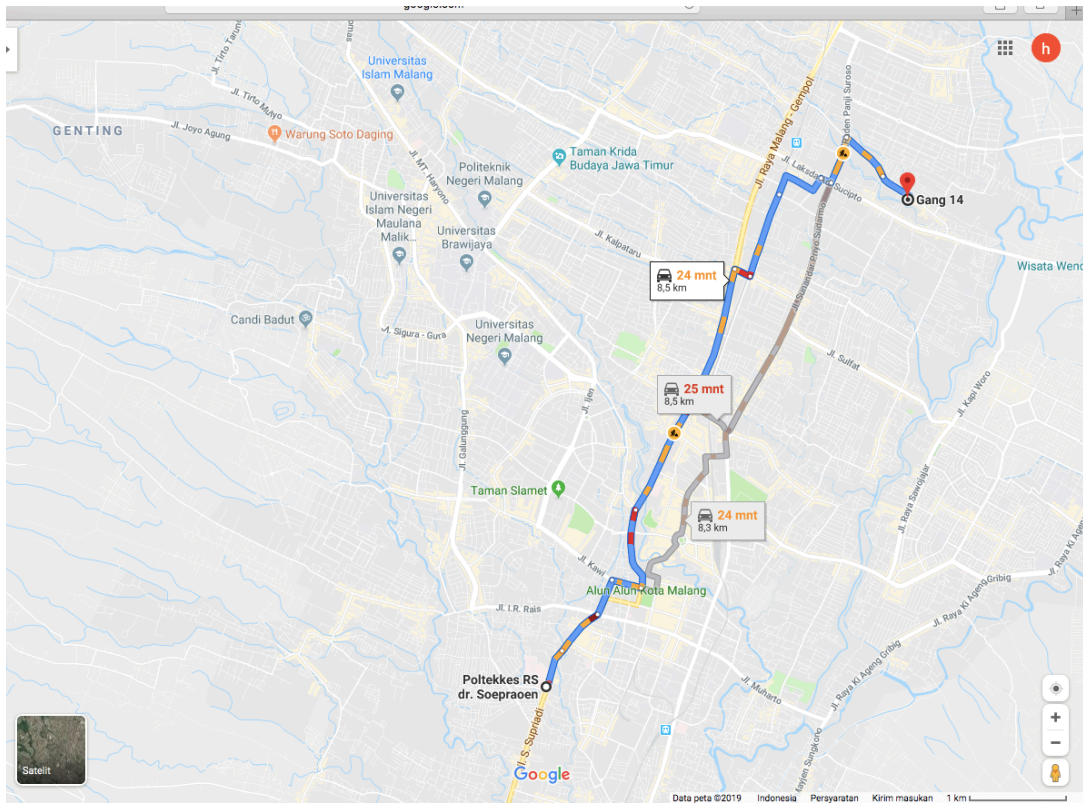
Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penelitian Internal Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Malang, September 2019

Musthika Wida Mashitah, S.Kep., Ners., M.BIOMED

DOKUMENTASI



Gambar 1. Jarak dengan Mitra



Gambar. 2 Gambar Lokasi Mitra Berupa Gang Masuk Kecil Yang Padat Penduduk



Gambar 3. Saat Pertemuan di Puskesmas Pandanwangi dan tim menemui Mitra



Gambar 4. Senam hanya diikuti beberapa warga saja



Gambar 5. Pemanfaatan lahan untuk penanaman buah dan sayur



Gambar 6. Warga saling berbagi bibit buah dan sayur



Gambar 7. Donasi alat kesehatan kepada mitra


LAMPIRAN POSTER GERMAS

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

warta **KESMAS**

GERMAS

EDISI 01 | 2017



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

GERMAS
AKSI NYATA UNTUK
HIDUP SEHAT

**Aksi Bersama
Germas**

**Aksi Nyata Benah
Rumah**

**Mutiara Dusun
Celan**

Efektivitas Pesan

GERAKAN MASY
YUK..! LAKU
SAYUR DAN BU
SEKTORAT JEND

FOKUS

FOKUS

PERISTIWA

SERBA SEREB

GERMAS 2017



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







TANTANGAN 30 HARI GERMAS



HARI KE - 1	HARI KE - 2	HARI KE - 3	HARI KE - 4	HARI KE - 5	HARI KE - 6	HARI KE - 7
<p>Berat Badan normal dapat ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).</p>	<p>Aktivitas fisik dapat mengondisikan berat badan ideal, mengurangi risiko tekanan darah tinggi, dan menjadikan tubuh lebih bugar.</p>	<p>Jamu yang aman, berkualitas dan bermanfaat dapat membuat tubuh menjadi bugar.</p>	<p>Pisang merupakan salah satu sumber kalium yang tinggi. Kalium optimalkan kerja jantung dan turunkan risiko stroke.</p>	<p>Banyak kasus diabetes tidak terdeteksi, karena tidak tahu dirangsang terkena diabetes.</p>	<p>Makan 50 gr serat sehari, dapat menurunkan risiko kanker kolon hingga 18% (Jurnal 2011). Serat serat adalah sayur dan buah.</p>	<p>Aerobik dapat meyakinkan jantung. Olahraga tersebut dapat memicu pelepasan endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres.</p>
<p>Tantangan : Coba hitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Berat badan (kg) : (Tinggi badan (m))² SALAH SANGKAP MASYARAKAT INDONESIA Rumus : $IMT = \frac{BB}{TB^2}$ Normal : 18,5 - 24,9</p>	<p>Tantangan : Mari coba lakukan 15 menit beraktivitas di kantor, game dengan menggunakan tangga, setidaknya untuk 3 bulan ini ya!</p>	<p>Tantangan : Hari ini ada Papak Bude Jamu, yuk kita coba satu jenis jamu yang bermanfaat dan cari tahu manfaat jamu pilihanmu.</p>	<p>Tantangan : Konsumsi 2 buah pisang hari ini!</p>	<p>Tantangan : Apa cek kadar gula darah mu, di titik pemeriksaan kesehatan hari ini.</p>	<p>Tantangan : Makan di Sari? Pastikan ada sayur dan buah di menu makan yang Anda pilih!</p>	<p>Tantangan : Apa merasa semangat aerobik untuk menjaga pola hidupmu, coba lakukan untuk aerobik dan Rutin berolahraga!</p>
<p>HARI KE - 8</p> <p>Setelah dua jam bekerja pada posisi yang sama dibutuhkan perogangan untuk mengurangi kelelahan dan memulihkan konsentrasi.</p>	<p>HARI KE - 9</p> <p>Saat terasa ingin ngemil, cobalah berlari-lari. Olahraga dapat turunkan hormon penyebab rasa ingin makan (Journal Of Sport Science and Medicine 2011).</p>	<p>HARI KE - 10</p> <p>Suka makanan manis? Hati-hati, Anda lebih rentan terhadap diabetes dan penyakit jantung.</p>	<p>HARI KE - 11</p> <p>Minum air yang cukup (8 gelas sehari) dapat memelihara fungsi ginjal, mencegah dehidrasi, dan mengurangi risiko kanker kantong kemih.</p>	<p>HARI KE - 12</p> <p>Olahraga aerobik meyakinkan jantung, memicu pelepasan endorfin yang meningkatkan suasana hati dan menghilangkan stres.</p>	<p>HARI KE - 13</p> <p>Serat baik untuk kesehatan karena :</p> <ul style="list-style-type: none">• Membuat perut kenyang lebih lama• Menurunkan buang air besar• Membantu menurunkan lemak dan gulaosa darah	<p>HARI KE - 14</p> <p>Konsumsi gorengan menaikkan kadar kolesterol jahat (LDL).</p>
<p>Tantangan : Mau lakukan pemanasan di tempat kerja pada pukul 10.00 dan 14.00 selama istirahat, jangan lupa juga istirahat minimal di rumahmu.</p>	<p>Tantangan : Yuk lakukan lari di tempat 30 detik setiap kali. Anda ingin ngemil hari ini.</p>	<p>Tantangan : Coba ganti cemilan manis mu dengan buah-buahan yang manis bukal.</p>	<p>Tantangan : Coba konsumsi 8 gelas air putih hari ini!</p>	<p>Tantangan : Pagi ini ada senam aerobik bersama di lapangan kantor, kembangkan, yuk bergabung!</p>	<p>Tantangan : Apa konsumsi 3 macam sayur (sayur bayam, kacang, dan bayam) di menu makanmu agar membantu menurunkan kolesterol jahat (LDL) dengan benar hari ini? Jangan lupa minum sayur dan buahmu!</p>	<p>Tantangan : Coba lihat makanan di tempat makan "tersebut".</p>

<p>HARI KE - 15</p> <p>Suka bayam? Sayuran ini kaya beta karoten, folat, dan vitamin C.</p> <p>Tantangan : Mau makan sayur-bayam setiap hari? Atau mau masak sayur-bayam dengan sayur lainnya? Atau mau masak sayur-bayam dengan sayur lainnya? Atau mau masak sayur-bayam dengan sayur lainnya?</p> 	<p>HARI KE - 16</p> <p>Sering yoga dapat meningkatkan senyawa di otak yang berhubungan dengan rasa gembira.</p> <p>Tantangan : Praktekan beberapa gerakan yoga ini yuk!</p> 	<p>HARI KE - 17</p> <p>Buah-buahan berwarna merah banyak mengandung antosianin dan flavonoid yang mengurangi risiko terjadinya kanker dan penyakit jantung.</p> <p>Tantangan : Konsumsi minimal 1 buah-buahan berwarna merah, seperti tomat, semangka, delima, dan jambu-jambu merah.</p> 	<p>HARI KE - 18</p> <p>Tauge mengandung vitamin E yang bantu menangkal penuaan dini dan meningkatkan kesuburan reproduktif.</p> <p>Tantangan : Tua makan sayur tauge hari ini.</p> 	<p>HARI KE - 19</p> <p>Di dalam tubuh yang besar terdapat jiwa yang sehat.</p> <p>Tantangan : Ayo ikut tes ketahanan, dan ketahui tingkat ketahanan tubuhmu.</p> 	<p>HARI KE - 20</p> <p>Olahraga bersama teman atau pasangan dapat meningkatkan intensitas aktivitas.</p> <p>Tantangan : Ayo sering ikut 1 teman atau pasangan Anda berolahraga minimal minimal 1x seminggu hari ini. Jangan lupa minum 2 liter air putih dan jangan lupa makan!</p> 	<p>HARI KE - 21</p> <p>Mendengarkan musik favorit sambil olahraga dapat meningkatkan intensitas olahraga kita.</p> <p>Tantangan : Ada rencana berolahraga hari ini? Coba sambil dengarkan lagu favorit sebagai pemeringkat ya!</p> 	
<p>HARI KE - 22</p> <p>Lemak perut jika berlebihan akan memicu masalah kesehatan yang serius seperti serangan jantung, stroke, dan diabetes.</p> <p>Tantangan : Bagaimana ukuran lingkar pinggangmu? Batas aman lingkar pinggang laki-laki : Pria dewasa < 90 cm Wanita dewasa < 80 cm</p> 	<p>HARI KE - 23</p> <p>Komposisi Piring makan terdiri dari : % piring : buah-buahan sayur % piring lagi : 1/3 lauk dan 2/3 makanan pokok</p> <p>Tantangan : Coba praktikkan komposisi piring makan tersebut dalam sekali sajian makanmu. Foto dan bagikan di media sosialmu dengan caption #PiringMakamu, mana piring makan mu? Dan buktikan lagi! #KungfuGERMAS</p> 	<p>HARI KE - 24</p> <p>Konsumsi garam yang dianjurkan per hari adalah 5 gram nabtuhan atau setara dengan 1 sendok teh.</p> <p>Tantangan : Berapa konsumsi nabtuhan dengan menggunakan sendok, gelas, dan measuring cup?</p> 	<p>HARI KE - 25</p> <p>Tidur kurang dari 6 jam setiap malam dapat mengganggu kerja hormon dan tinggalkan keinginan ngemil di esok harinya.</p> <p>Tantangan : Pastikan Anda tidur tidak kurang dari 6 jam sehari malam ini.</p> 	<p>HARI KE - 26</p> <p>Kenali faktor risiko penyakit tidak menular secara rutin.</p> <p>Tantangan : Tuk cek tekanan darah dan kolesterol total di apotik pemeriksaan kesehatan tiap 3x1 • Tekanan darah normal : dibawah 140/90 mmHg • Kolesterol total normal : < 200 mg/dL</p> 	<p>HARI KE - 27</p> <p>Cara yang paling umum untuk deteksi dini kanker leher rahim adalah dengan pemeriksaan berkala : TES PAP SMEAR atau TES IVA</p> <p>Tantangan : Dan tahu dimana tempat pemeriksaan tersebut, dan cara melakukan pemeriksaan tersebut? Atau mau pasangannya Anda tetap berobat yang lebih murah?</p> 	<p>HARI KE - 28</p> <p>Konsumsi gula yang dianjurkan per hari adalah 50gram gula atau setara dengan 4 sendok makan.</p> <p>Tantangan : Makan kue-kue dengan kue-kue atau selai? Atau minuman manis, ganti dengan air putih.</p> 	
<p>HARI KE - 29</p> <p>Cara memilih olahraga yang baik : • Aman • Mudah • Murah • Disukai</p> <p>Tantangan : Lakukan olahraga pilihanmu, paling sedikit 30 menit, hingga kamu mulai di media sosialmu dengan tagar #KungfuGERMAS</p> 		<p>HARI KE - 30</p> <p>Sayur dan buah berwarna hijau banyak mengandung vitamin C, B Kompleks, zat besi, kalsium, magnesium, folat, betakaroten, dan kaya serat.</p> <p>Tantangan : Konsumsi minimal 3 jenis sayur dan buah berwarna hijau seperti brokoli, melon, brokoli, selada, kangkung, tauge hijau, dan daun keluh.</p> 		<p>Beri tanda <input checked="" type="checkbox"/> pada tantangan yang berhasil kamu lalui. Lihat seberapa GERMAS-kah kamu?</p> <p>GERMAS Lindungi Kesehatanmu Sejak Kecil</p> <p>26-30 : SANGAT GERMAS 20-25 : GERMAS 15-19 : CUKUP GERMAS 1-14 : KURANG GERMAS</p> 			

Pantau Berat Badan Secara Berkala



Memertahankan berat badan normal dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular (PTM). Keseimbangan energi ditunjukkan dengan tercapainya berat badan normal. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penentuan IMT menggunakan rumus sebagai berikut:

CARA PERHITUNGAN IMT

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi dan berat seseorang



BATAS AMBANG IMT UNTUK INDONESIA

	KATEGORI	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Melakukan Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran energi

- Aktifitas fisik dapat dilakukan dimana saja & kapan saja
- Lakukanlah paling sedikit 30 menit setiap hari
- Batasilah kegiatan banyak duduk, seperti menonton TV, main game dan komputer, apalagi ditambah dengan makan makanan kudapan yang manis, asin & berminyak



Di Sekolah

- Olah raga secara rutin
- Melakukan peregangan pada pergantian jam pelajaran
- Bermain saat istirahat
- Memperbanyak kegiatan berjalan



Di Rumah

- Melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci, berkebun, menemani anak bermain



Di Tempat Kerja

- Olah raga rutin/menyiapkan senam olah raga
- Melakukan peregangan di sela-sela jam kerja
- Memperbanyak kegiatan berjalan



Dalam Perjalanan

- Menggunakan tangga
- Berhenti 1-2 halte sebelum halte yang dituju
- Memarkir kendaraan agak jauh
- Berhenti untuk peregangan dalam perjalanan jarak jauh atau macet
- Melakukan peregangan di dalam mobil, bis



Di Tempat Umum

- Menggunakan sepeda ke tempat kerja
- Memanfaatkan taman kota untuk aktivitas fisik
- Memperbanyak kegiatan di ruang terbuka



Mengonsumsi Sayur dan Buah

Sajikanlah sayur dan buah dalam menu sehari-hari, baik untuk di rumah, di tempat kerja, ke sekolah. Manfaatkanlah buah dan sayur lokal yang tersedia di pasar setempat. Batasi makanan yang mengandung gula, garam dan minyak, serta perbanyak minum air putih. Cucilah tangan sebelum makan



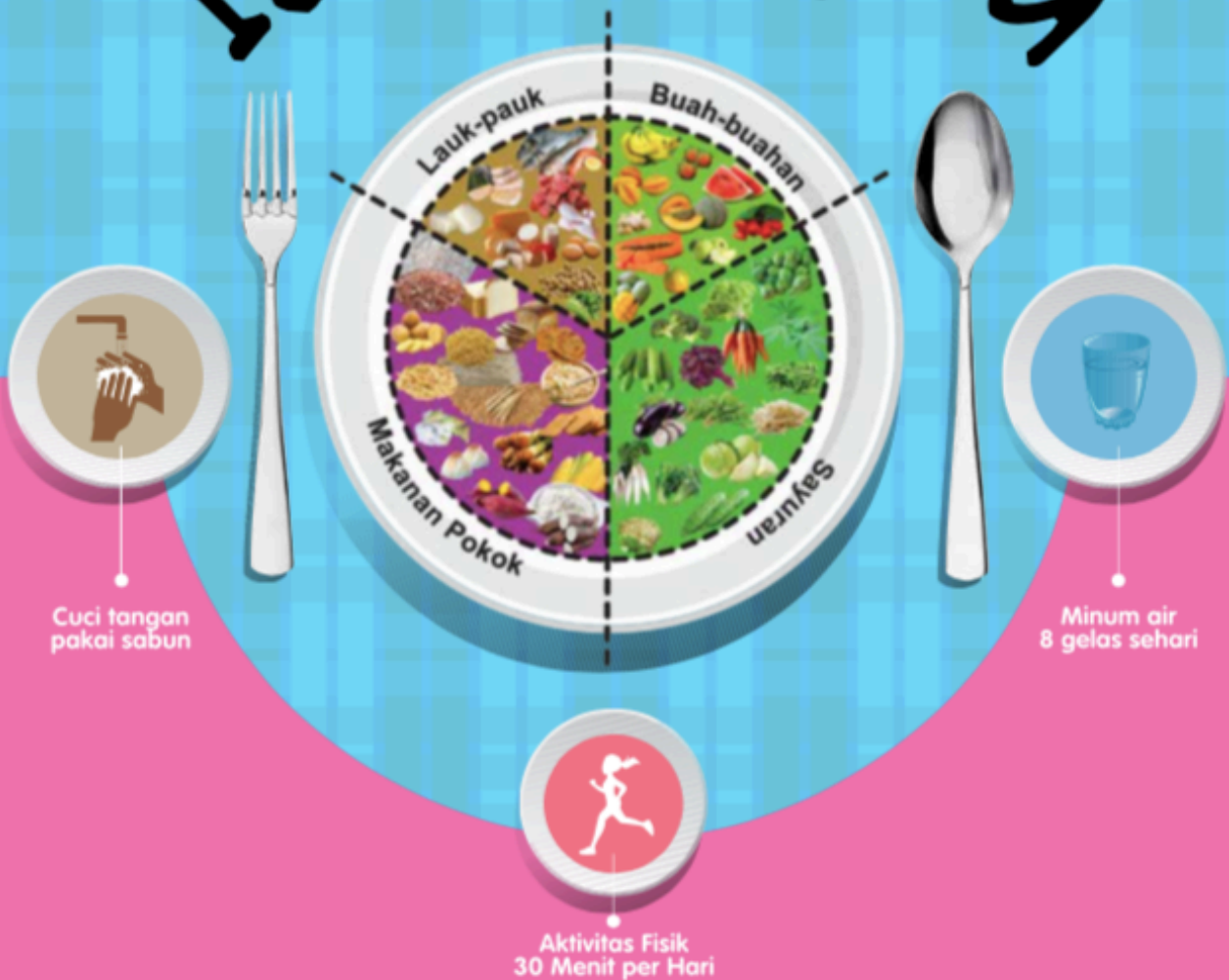
Memeriksa Kesehatan Secara Berkala

Agar kesehatan kita terjaga, periksalah secara rutin, yaitu tekanan darah, cek kadar gula darah, cek kolesterol darah, tes darah lengkap di laboratorium, dan ukur lingkar perut. Untuk perempuan, lakukan deteksi dini kanker leher rahim. Pemeriksaan ini dapat di lakukan di Puskesmas, Posyandu, Posbindu, secara gratis dengan menggunakan BPJS.

Agar mendapatkan hasil yang maksimal, biasakan juga berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari diantaranya

- Cukup istirahat, tidur 6-8 jam untuk orang dewasa
- Tidak merokok
- Tidak minum alkohol dan menggunakan narkoba
- Menggunakan jamban keluarga
- Meluangkan waktu bersama untuk bersantai dengan keluarga
- Melakukan olah raga dengan rutin
- Membersihkan lingkungan

Isi Piringku



ISI PIRINGKU sekali makan (contoh: makan siang \pm 700 kalori)

1. Makanan Pokok \rightarrow Nasi dan Penunjangnya
 150 gr Nasi = 3 cangkir rice cooker
 = 3 buah sedang kentang (300 gr)
 = 1½ gelas mie kering (75 gr)

2. Lauk Pauk
 a. Lauk Hewan, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
 = 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
 = 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
 b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)

3. Sayuran = 150 gr = 1 mangkuk sedang

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

1

BULAN BERHENTI MEROKOK



Aliran Darah
Tepi Membaik



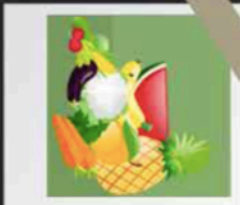
Kadar Oksigen
Dalam Darah
Kembali Normal



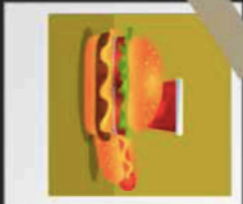
Kulit Menjadi
Cerah



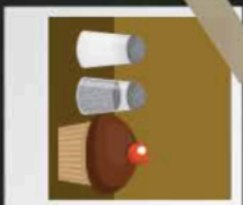
Yaik KITA HIDUP SEHAT



Makan sayur 2 porsi/hari,
Makan buah 3 porsi sehari
karena dapat melancarkan saluran
dan mencegah perut kembung



Kurangi makanan berlemak,
agar peredaran darah diperbaiki
tidak terhambat



Kurangi konsumsi Gula, Garam, Lemak (GGL)
4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam,
5 sendok makan lemak



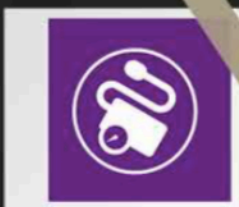
Banyak minum air putih,
selain untuk kesehatan juga dapat
mempertahankan kelembapan kulit
dan wajah akan tampak berseri-seri



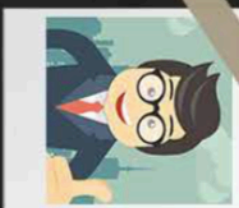
Aktivitas Fisik 30 menit/hari
seperti olah raga, naik tangga
jalan kaki, dll



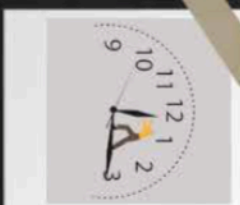
Tidak minum alkohol dan tidak merokok,
selainnya jantung dan paru-paru kita sehat
hidup lebih santai dan bebas dari risiko



Cek kesehatan
secara berkala



Kelola stres, lakukan pekerjaan
sesuai minat dan kemampuan, bersikap positif,
banyak tersenyum, tertawa dan ibadah



Sambungkan aktivitas kita dengan
mengatur waktu kerja dan istirahat