

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

## Terapkan perilaku "CERDIK" untuk hidup sehat

**C**ek kesehatan secara berkala  
Monitor tekanan darah anda, perhatikan denyut nadi teratur atau tidak, timbang berat badan, ukur tinggi badan dan lingkar perut. cek gula darah dan kolesterol.

**E**nyahkan asap rokok  
Bagi perokok segera berusaha untuk berhenti merokok.

**R**ajin aktivitas fisik/olahraga  
Lakukan minimal 30 menit per hari dalam 3-5 kali per minggu.

**D**iet sehat dan seimbang  
Konsumsi buah dan sayur 5 porsi perhari.  
Konsumsi Gula, Garam, Lemak (GGL) sesuai anjuran:  

- Gula tidak lebih dari 4 sendok makan per orang per hari.
- Garam tidak lebih dari 1 sendok teh per orang per hari.
- Lemak/minyak tidak lebih dari 5 sendok makan per orang per hari.

**Kurangi konsumsi GULA putih/coklat/merah, madu dan sirup.**  
Kurangi makanan yang mengandung gula tinggi seperti permen, soft drink (minuman kaleng), kue-kue basah, es krim, kue kering. Gantikan dengan buah segar atau jus buah tanpa gula. Perhatikan makanan/minuman dengan kandungan gula tersembunyi. Baca labelnya bila ada sukrosa, glukosa, maltosa, dekstrosa, laktosa, fruktosa atau sirup maka ada kandungan gula tinggi.

**Kurangi konsumsi GARAM tinggi**  
seperti pada keripik kentang, kacang asin, keju, pangan kemasan, buah kering. Perhatikan garam kandungan tinggi tersembunyi seperti sodiumpoapat, monosodium glutamat, sodium nitrat dll pada pangan kemasan. Baca label kemasan.

**Kurangi konsumsi LEMAK,**  
pilih daging tanpa lemak, ikan, unggas, kacang kering dan kacang polong sebagai sumber protein, kurangi daging merah. Buang lemak pada daging sebelum dimasak, kurangi telur, jeroan, gunakan produk susu rendah lemak. Baca label pada pangan kemasan.

**Istirahat cukup**  
Sesuai dengan kebutuhan anda (tidur 7-8 jam perhari pada orang dewasa)

**Kelola stres**  
Relaksasi, berbicara dengan orang lain, rekreasi, aktivitas bersama keluarga, berbuat sesuai kemampuan dan minat, berpikir secara positif dan bijaksana, hidup tertib dan teratur, serta merencanakan masa depan sebaik-baiknya

**CERDIK**

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemenkesRI

## INOVASI GERTAK CINTA

### (GERAKAN SERENTAK CEK RUTIN KESEHATAN KITA)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menghimbau seluruh masyarakat Indonesia untuk menerapkan perilaku CERDIK. CERDIK merupakan singkatan dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres. Cek secara rutin kesehatan

termasuk salah satu kegiatan untuk mendeteksi dini faktor resiko Penyakit Tidak Menular (PTM).

Informasi lebih lanjut dapat menghubungi :



 **Just info :**  
**PERUBAHAN HOTLINE**  
**PUSKESMAS BOJONG**  
**MULAI TGL 25 DESEMBER 2021**  
**DARI SEBELUMNYA :**  
**0812 8361 6351**  
**BERUBAH MENJADI :**  
**0813 1988 8840**

  Puskesmasbojong\_klapanunggal



107 Postingan 1.569 Pengikut 102 Mengikuti

**Puskesmas Bojong**

Membantu dan Melayani dengan sepenuh hati.  
Untuk pertanyaan mohon whatsapp : +62  
813-1988-8840  
Stay Health and Safe 🙏

[Ikuti](#) [Kirim Pesan](#) [+](#)



Vaksin Covid...



**VAKSINASI COVID-19**  
LAKUKAN PINDAAN BULAN (04.04 - 04.07)

2021	2022
1	2 3 4
5 ✓	7 ✓ 8
12 ✓ 13	14 ✓ 15 16 17 ✓ 18
19 ✓ 20	21 ✓ 22 23 24 ✓ 25
26	27 28 29 30

**PROGRES KETAT MUDIK SEHAT DAN SELAMAT**



**Puskesmas Bojong,  
Klapanunggal, Bogor**  
Community Service



[Message](#) [...](#)

[Home](#) [Posts](#) [Reviews](#) [Photos](#) [About](#) [Co](#)



Write something on the Page

[Share Photo](#) | [See Visitor Posts](#)

[About](#) [Suggest Edits](#)  
[Send Message](#)  
[Community Service](#)