

TIPS MENJAGA KESEHATAN MENTAL

✓ MEMILIKI POLA HIDUP SEHAT

✓ LUANGKAN WAKTU UNTUK DIRI

✓ KELOLA STRES DENGAN BAIK

✓ BERBICARA DENGAN ORANG TERPERCAYA

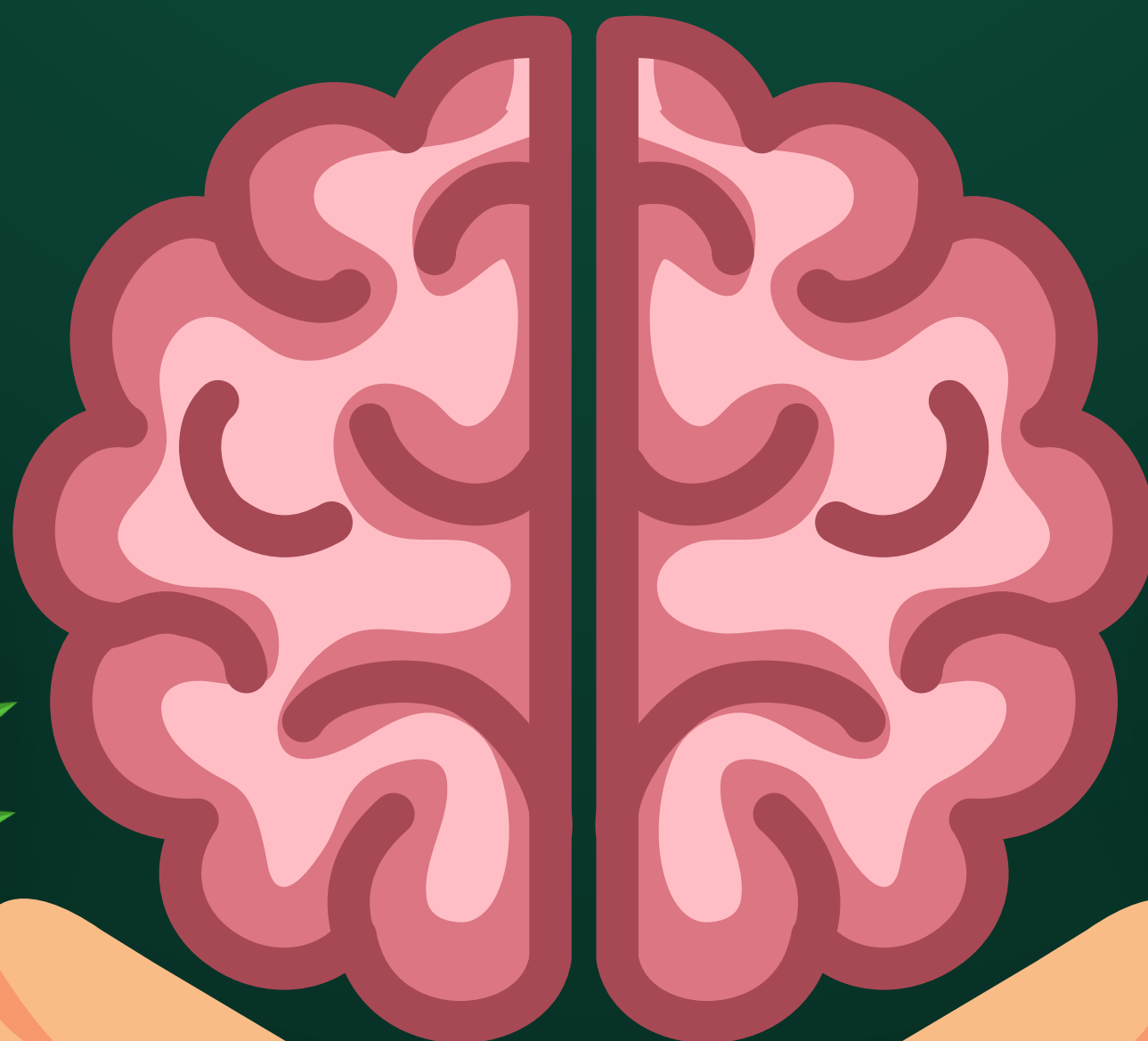
✓ TIDUR CUKUP DAN TERATUR

✓ LATIH PIKIRAN TETAP POSITIF

✓ CUKUP BERISTIRAHAT

✓ MINTA BANTUAN

Sumber : ayosehat.kemendes.go.id



Nomor: PSR/R-7/PKRS/VII/2025