



dr. Eko Yuniarto, Sp. F., M.H.Kes
No Serdik : 202409002020

Menjaga Keseimbangan Emosional

Praktikkan meditasi
atau mindfulness
setiap hari

Luangkan waktu
untuk hobi yang
menyenangkan

Olahraga
dengan teratur
dan aktif

Tetap terhubung
dengan orang-
orang yang positif

