PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS KOMUNIKASI, INFORMATIKA DAN PERSANDIAN
Jalan Kenari No. 56 Yogyakarta, KodePos 55165 Telp. (0274) 515865, 562682
EMAIL : kominfosandi@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081 2278 0001; HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id;
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

Media: Radar Hari: Sabtu Tanggal: 26 November 2011 Halaman: 3

LéSEHAN

drg Tuty Setyawati MM

Kurangi Ketegangan, Banyak Tersenyum

SENYUM itu penting. Begitu pesan drg Tuty Setyawati MM, 50, kepala Dinas Kesehatan Kota Jogja. Senyum memicu otot-otot untuk rileks dan menghindari ketegangan sehingga bisa mencegah dan menurunkan terjadinya penyakit-penyakit seperti hipertensi yang bisa berujung pada komplikasi berbagai penyakit.

"Setiap kali tegang, akan memacu adrenalin dan mengakibatkan hipertensi," terang Tuty ditemui di kantornya kemarin (25/11).

Selain itu, Tuty juga menyarankan agar rekreasi dimasukkan dalam agenda jika seseorang ingin mempraktikkan gaya hidup sehat. Ketika berekreasi, tubuh menjadi rileks dan perasaan menjadi bahagia sehingga banyak tersenyum.

Tuty mengakui, dia jarang berekreasi karena kesibukannya. Tetapi, dia mencoba mengimbangi dengan memperbanyak senyum sehingga ketegangan otot tetap bisa dikurangi.

"Terkadang memang sulit mencari libur, apalagi karena tuntutan tugas. Tetapi setidaknya saya mencoba banyak tersenyum supaya tidak tegang," terang Tuty yang memang murah senyum tersebut. **(yas/abd)**

KUSUMASARI/RADAR JOGJA

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Positif	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 08 Mei 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005