



Media: Kedaulatan Rakyat

Hari: Senin

Tanggal: 11 Juni 2012

Halaman: 2

Lansia Tetap Mandiri dan Produktif

YOGYA (KR) - Tubuh yang sehat, mandiri dan produktif selalu menjadi harapan bagi semua lansia. Untuk mewujudkan hal itu selain aktif dalam berbagai kegiatan yang ada di masyarakat, lansia harus selalu menjaga kesehatan. Salah satu caranya dengan mengikuti senam Lansia, memeriksakan kesehatan secara teratur dan mempererat tali silaturahmi dengan lingkungan sekitar.

"Upaya untuk menjaga kesehatan bisa dilakukan lewat berbagai cara seperti memperbanyak silaturahmi dan senam lansia secara rutin. Meski secara sepintas kegiatan itu tergolong sederhana, tapi bisa membuat lansia sehat dan lebih produktif. Oleh karena itu Pemerintah Kota selalu mendorong kelurahan dan RW untuk mengoptimalkan keberadaan forum Lansia," papar Walikota Yogyakarta, Drs Haryadi Suyuti disela-sela acara 'Gelar Lansia 2012' yang diadakan oleh Forum Komunikasi Lansia Gondokusuman bekerja sama dengan Hilab Diagnostic Center, PT K-24 Indonesia di Kridosono, Minggu (10/6).

Selain senam, sekitar 1.000 lansia yang hadir dalam kegiatan tersebut diajak minum susu secara gratis. Dalam kegiatan itu pimpinan Hilab

Diagnostic Center, dr Gideon Hartono mengungkapkan, lewat acara 'Gelar Lansia' 2012 kali ini pihaknya berharap bisa memberikan inspirasi bagi para Lansia khususnya di Kecamatan Gondokusuman agar bisa mandiri dan produktif. Sehingga adanya anggapan bahwa lansia adalah sosok yang lemah dan selalu menjadi beban bisa diubah.

"Saya kira para lansia tidak perlu berkecil hati dengan keterbatasan fisik yang dimiliki. Buktinya di ajang ini mereka bisa tetap produktif, kreatif dan mandiri," ungkapnya.

Gideon menambahkan, kegiatan olahraga sangat penting dan bisa membantu para lansia dalam menjaga kesehatan. Sebab dengan berkumpul dan senam bersama selain bisa dijadikan ajang bertukar pikiran, badan juga menjadi sehat.

Sementara itu Ny Aryo Kasim (77) dan Ny Tayem, lansia dari RW 01 Terban mengaku mendapatkan banyak manfaat dengan mengikuti acara gelar lansia, karena selain tubuh menjadi bugar bisa mempererat tali silaturahmi. "Selain badan tidak mudah sakit dengan aktif dalam forum lansia saya bisa mendapatkan banyak informasi," ujar Aryo Kasim. **(Ria)-a**

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Positif	Segera	Untuk Diketahui
2. Dinas Sosial, Tenaga Kerja dan Transmigrasi			
3. Kecamatan/Kemantren Gondokusuman			

Yogyakarta, 01 Agustus 2026
Kepala

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