



Yogyakarta Ingin Bebas Osteoporosis

YOGYAKARTA — Ribuan warga Kota Yogyakarta melakukan senam dan gerak jalan bersama yang dipusatkan di depan Rumah Dinas Wali Kota Yogyakarta, Ahad (1/12).

Kegiatan ini dilakukan untuk "memerangi" osteoporosis, sekaligus meneguhkan komitmen menuju Yogyakarta bebas osteoporosis.

Asisten Pemerintahan dan Kesejahteraan Rakyat Pemerintah DIY, Sulistyono, dalam kesempatan itu mengatakan osteoporosis adalah penyakit yang sulit dideteksi, namun bisa dicegah.

"Penyakit ini tidak terdeteksi. Tiba-tiba saja orang menderita osteoporosis. Namun, dengan gaya hidup yang sehat, penyakit ini bisa dicegah," katanya.

Menurut dia, gaya hidup sehat yang bisa diterapkan untuk mencegah penyakit tersebut adalah dengan olah raga secara teratur, berjalan kaki minimal 10.000 langkah, atau sekitar empat kilometer sehari, dan mengonsumsi makanan bergizi se-

perti susu, serta makanan lain yang kaya kalsium.

Berdasarkan data dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi pada 2005, prevalensi osteoporosis di Indonesia cukup tinggi yaitu dua dari lima orang berisiko terkena penyakit ini.

Sulistyono bersama perwakilan dari sejumlah perkumpulan seperti Perhimpunan Osteoporosis Indonesia (Perosi), dan Perkumpulan Warga Tulang Sehat (Perwatusi), serta Kepala Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta Fita Yulia, kemudian menandatangani komitmen menuju Yogyakarta bebas osteoporosis.

Kegiatan senam dan gerak jalan yang digagas Fonterra Brands Indonesia dalam kampanye Generasi Bergerak itu, sebelumnya telah dilakukan di Jakarta, dan akan disusul dengan kegiatan yang sama di Surabaya.

Berdasarkan hasil *polling* yang dilakukan perusahaan tersebut diketahui berbagai penyebab osteoporosis, di antaranya gaya hidup ma-

syarakat Indonesia yang tidak aktif bergerak.

Berkaitan dengan papuan, katanya hanya 14 persen perempuan Indonesia berolah raga secara rutin tiap hari, hanya 29 persen perempuan yang mengonsumsi sium sesuai rekomendasi 1.000 gram per hari, dan 53 persen perempuan tidak mengonsumsi produk susu.

"Komitmen Yogyakarta bebas osteoporosis tersebut meyakini proyek percontohan dari komitmen lokal untuk program pencegahan osteoporosis, yang diharapkan menjadi acuan bagi daerah lain," kata Head of Medical Sales Fonterra Brands Indonesia, Murni Mansyur.

Program itu akan meliputi pelatihan bagi tenaga di bawah koordinasi Dinas Kesehatan DIY, dan kader PKK di bawah koordinasi tim penggerak PKK di kelurahan di Kota Yogyakarta mulai Januari 2014, serta diadakan lomba kelurahan peduli pencegahan osteoporosis.

■ antara yoga

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Positif	Biasa	Untuk Diketahui
2. TP. PKK/ Dekranasda			

Yogyakarta, 21 Juni 2026
 Kepala

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