



Media: BERNAS

Hari: Jumat

Tanggal: 04 April 2014

Halaman: 1

Kader PKK Diminta Berperan

Cegah Osteoporosis

JOGJA -- Ketua Tim Penggerak PKK Kota Jogja Dra Hj Ana Haryadi, Suyuti mengharapkan, kader-kader PKK yang merupakan simpul-simpul* penggerak masyarakat berperan serta dalam pencegahan osteoporosis. Apabila sudah terkena penyakit tersebut dan harus mengganti lutut dengan lutut buatan, selain sakit dan sulit, juga tidak senlúa mampu. Pencegahan harus dilakukan sebagai langkah lebih baik.

Hal itu dikemukakannya pada pembukaan Pelatihan Pencegahan Osteoporosis bagi Kader PKK se-Kota Jogja, Kamis (3/4), di Hotel Edotel Jogja. Upaya ini sangat penting, apalagi dikaitkan dengan data bahwa penduduk Kota Jogja 62 persennya adalah wanita yang kehilangan banyak kalsium pada saat hamil, melahirkan dan menyusui. Selain itu angka harapan hidup di Kota Jogja juga tertinggi.

Dia berharap, dari 40 orang peserta yang berasal dari 20 kalurahan ini bisa menyebarluaskan kepada kader yang lain. Pencegahan ini bisa dimulai dari keluarga dengan menerapkan pola makan sehat, bergizi untuk mendukung kesehatan tulang. Minum susu dan gemar berolahraga secara teratur.

Pelatihan ini akan diikuti pendampingan di lapangan mempersiapkan lomba senam tingkat DIY menuju Yogyakarta Sehat. Menurut Hj Ana, berkait dengan

Kader PKK

Sambungan dari Hal 1

lomba bukan masalah kalah menang, tetapi bagaimana kegiatan ini bisa bermanfaat bagi masyarakat luas.

Pelatihan diselenggarakan PKK Kota Jogja bekerja sama dengan Fonterra Brands Indonesia sebagai produsen susu Anlene dalam rangka Menuju Jogja Peduli Osteoporosis.

Sementara itu Prof Dr dr Nyoman Kertia SpPD KR dari RSUP Dr Sardjito mengatakan, osteoporosis bukan urusan orang tua saja. Tetapi langkah pencegahan sudah harus dilakukan sedini mungkin bahkan sejak masih janin dalam kandungan.

Di antaranya dengan asupan makanan yang banyak mengandung kalsium. Selain susu, juga banyak jenis makanan yang mempunyai kandungan kalsium tinggi.

Jika banyak mendapatkan asupan kalsium, menjadikan tulang kuat dan tidak mudah keropos.

Karenanya dia me-

nganjurkan agar makan harus sesuai kebutuhan, bukan hanya sesuai selera. Selain perlunya olahraga, memperoteh sinar matahari serta kegiatan yang membuat banyak tubuh bergerak.

Kebiasaan orang yang lebih banyak duduk di tempat kerja, harus diimbangi dengan olahraga yang memadai.

Paling sederhana adalah jalan kaki 1.000 langkah sehari selain berbagai jenis olahraga yang mampu memperkuat tulang.

Peserta juga mendapatkan materi dari Dr Marialena Boru Parba MCN dari RSUP Dr Sardjito, Citra Widya Kusuma dari Fonterra Brands Indonesia dan dr Hj Siswatningsih SU.

Ceramah tentang latihan fisik disampaikan oleh dr Ade Tobing dari Perkumpulan Warga Tulang Sehat Indonesia (Perwatusi) dilanjutkan dengan praktik senam mencegah osteoporosis di lobi hotel yang diikuti dengan penuh antusias oleh seluruh peserta. (ato)

TP.PKK kota yk

- netral
- biasa
- Untuk diketahui

1.
2.
3.
4.
5.

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. TP. PKK/ Dekranasda	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 03 Juni 2026
Kepala

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