



KAUM PEREMPUAN LEBIH RENTAN

Lawan Osteoporosis dengan Olah Gerak

YOGYA (KR) - Tim Penggerak PKK Kota Yogyakarta menjadi corong untuk mewujudkan Yogyakarta bebas osteoporosis atau pengeroposan tulang. Hal ini lantaran kaum perempuan lebih rentan karena selalu mengalami siklus menstruasi, hamil serta melahirkan.

Ketua Tim Penggerak PKK Kota Yogyakarta, Tri Kirana Muslidatun mengungkapkan, pihaknya bekerja sama dengan PT Fonterra Brands Indonesia memberikan edukasi tentang pencegahan osteoporosis. "Harus dilawan dengan melakukan olahgerak secara rutin disamping minum susu atau mengonsumsi kalsium agar Yogya ini benar-benar bebas osteoporosis," paparnya di sela final lomba kelurahan peduli pencegahan osteoporosis, Sabtu (13/9).

Tri Kirana menambahkan, perempuan yang sudah memasuki pra lansia banyak mengalami kerapuhan tulang. Untuk itu, selain mengencarkan kegiatan senam di tiap wilayah, pihaknya juga rutin mendatangi keluarga yang memiliki anak usia remaja. Terutama untuk memberikan pemahaman agar asupan kalsium diberikan secara optimal sejak dini.

Sementara Corporate Communications Manager PT Fonterra Brands Indonesia, Andriani Ganeswari mengatakan, lembaganya telah mengedukasi tiga ribu warga Kota Yogyakarta dalam lima bulan terakhir. Menurutnya, edukasi tersebut mampu memberikan hasil positif kaitannya dengan pencegahan osteoporosis. "Delapan dari sepuluh warga sudah mulai mengonsumsi makanan sumber kalsium. Mereka juga melakukan aktivitas olah gerak dengan berjalan kaki secara rutin," terangnya.

Terkait dengan lomba Kelurahan peduli osteoporosis itu, pihaknya ingin mencari tiga kelurahan terbaik. Harapannya kelurahan tersebut mampu menjadi model percontohan bagi kelurahan lain. Ketiga Kelurahan terbaik itu ialah Bausasran, Gedongkiwo dan Prawirodirjan. **(Dhi)-a**



KR-Ardhi Wahdan

Lomba olah gerak kelurahan peduli pencegahan osteoporosis.

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

Yogyakarta, 25 Mei 2026
Kepala

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