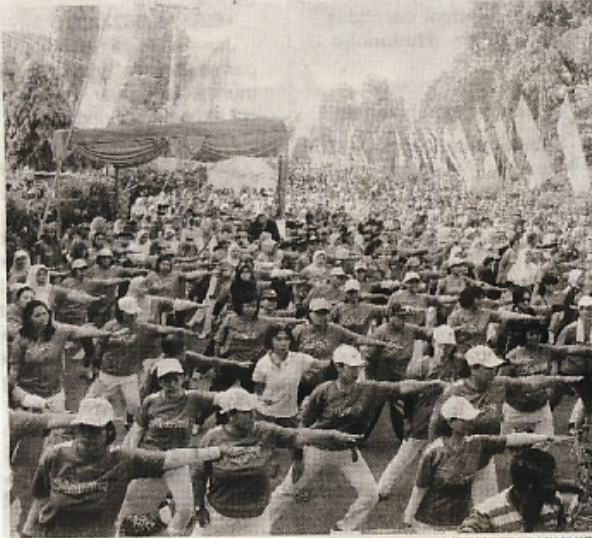




## Budayakan Bergerak Aktif



MERAPI-TRI DARMIYATI

**Ribuan warga mengikuti gerakan senam pencegah osteoporosis.**

**YOGYA (MERAPI)** - Ribuan warga tumpah ruah mengikuti senam cegah osteoporosis di Jalan Ipda Tut Harsono Yogyakarta, Minggu (23/11).

Mereka terlihat antusias mengikuti gerakan para instruktur dalam acara puncak peringatan Hari Osteoporosis Nasional tahun 2014. Menggerakkan tubuh melalui aktivitas sehari-se-

hari sangat penting. Ini karena kalsium dalam tubuh dapat diserap tulang jika tubuh digerakkan. Namun gaya hidup masyarakat Indonesia sebagian besar cenderung tidak aktif bergerak.

"Rata-rata dari temuan, 50 persen perempuan di Yogyakarta mengarah ke osteoporosis. Makanya melalui kader PKK membentuk ke-

lurahan penggagas pencegahan osteoporosis untuk mensosialisasikan pencegahan penyakit ini ke warga," kata Ketua PKK Kota Yogyakarta Tri Kirana Muslidatun di sela kegiatan senam dan jalan sehat yang diadakan Fonterra Brands Indonesia, Minggu (23/11).

Pembentukan Kelurahan Penggagas Pencegah Osteoporosis itu merupakan kerja sama dengan Fonterra Brands Indonesia produsen Susu Anlene. Pendampingan pelatihan kesehatan tulang dan pencegahan osteoporosis diberikan Fonterra Brand kepada perwakilan kader PKK dari 20 Kelurahan di Kota Yogyakarta.

Marketing Manager Fonterra Brands Indonesia Arif Tjakraamidjaja menyebut, berdasarkan survei di tahun 2013, baru 18 persen orang Indonesia yang aktif berolahraga rutin. Sedangkan konsumsi susu berkalsium di Indonesia hanya 11 liter/tahun/kapita. Konsumsi susu itu lebih rendah dibandingkan negara lain seperti Singapura yang sudah mencapai 50 liter/hari/kapita.

**(Tri)-a**

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

Yogyakarta, 28 Mei 2026  
Kepala

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