



AKTIVITAS GERAK MASYARAKAT TINGGI Yogya Berhasil Menuju Bebas Osteoporosis

YOGYA (KR) - Kota Yogyakarta dinilai berhasil dalam memberikan edukasi pencegahan kerapuhan tulang atau osteoporosis. Sejak dicanangkan sebagai kota bebas osteoporosis pada tahun 2013, sebagian masyarakat kini sudah mulai mengubah gaya hidup.

Ketua Tim Penggerak PKK Kota Yogyakarta Tri Kirana Muslidatun mengungkapkan, dalam satu tahun terakhir pihaknya mendapat pendampingan penuh dari PT Fonterra Brands Indonesia. "Ada tiga kelurahan yakni Bausasran, Gedongkiwo dan Prawirodirjan yang menjadi percontohan bebas osteoporosis. Ibu-ibu PKK disana bahkan mampu menjadi pioner untuk membiasakan olahraga," paparnya di sela puncak peringatan Hari Osteoporosis Nasional bersama Anlene di Jalan Ipda Tut Harsono, Minggu (23/11).

Puncak peringatan tersebut melibatkan ribuan masyarakat. Acara digelar dengan senam bersama dan jalan sehat sejauh 4 kilometer.

Sementara Head of Medical Sales Brands Indonesia dr Muliaman Mansyur menambahkan, aktivitas gerak masyarakat di Kota Yogyakarta sangat tinggi. Hasil penilaian dari Perhimpunan Osteoporosis Indonesia (Perosi) serta Perkumpulan Warga Tulang Sehat Indonesia (Perwatusi) menunjukkan, Yogyakarta jauh lebih bagus dibanding kota lain di Indonesia dalam pencegahan osteoporosis. "Semakin banyak orang melakukan aktivitas gerak, maka kerapuhan tulang bisa diantisipasi," terangnya.

Namun selain aktif bergerak, konsumsi makanan serta susu sebagai sumber kalsium juga harus diseimbangkan. Terutama bagi kalangan muda atau usia produktif. Hal ini untuk menjaga kebutuhan kalsium saat usia tua. Pasalnya kerentanan terhadap kerapuhan tulang itu biasanya mengancam usia 50 tahun ke atas.

Sedangkan Marketing Manajer Fonterra Brands Indonesia Arief Tjakraamidjaja mengungkapkan, Yogyakarta menjadi kota pertama yang ia canangkan. Pihaknya sengaja melibatkan Tim Penggerak PKK sebagai mitra karena cukup strategis dalam menyebarkan pengetahuan kepada masyarakat sekitarnya. **(Dhi)-m**

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