



Diabetes Ancaman Utama

Penyakit Degeneratif Penyebab Kematian Tertinggi

YOGYA, TRIBUN - Pemerintah Kota (Pemkot) Yogyakarta melalui Dinas Kesehatan (Dinkes) Yogyakarta melakukan sosialisasi kesehatan kerja dan pola hidup sehat untuk menghindari penyakit degeneratif. Berdasarkan data Dinkes Kota Yogyakarta, 10 besar penyebab kematian tertinggi di Kota Yogyakarta adalah penyakit degeneratif.

Tri Mardoyo, Kepala Bidang Promosi Kese-

■ Bersambung ke Hal 14



WASPADA DIABETES

1. Penyebab diabetes antara lain karena pola hidup dan makan yang tidak teratur, serta kurangnya olahraga
2. Di Yogyakarta, penderita diabetes cukup tinggi dan biasanya menyerang mereka yang berusia 45-54 tahun
3. Diabetes harus diwaspadai, karena rentang usia tersebut bisa dibalang masih masuk dalam usia produktif

PEMBUNUH UTAMA

- Jantung • Diabetes • Stroke
- Penyumbatan pembuluh darah
- Darah tinggi

PENYAKIT DEGENERATIF

Merupakan penyakit yang sudah masuk dalam kategori kronis. Artinya, jika seseorang sudah terkena penyakit-peryakit tersebut, maka proses pengobatannya akan sangat sulit. Bahkan diwajibkan untuk terus menerus mengonsumsi obat.

GRAFIS/FAUZA RAHMAN

Diabetes Ancaman

Sambungan Hal 13

hatan Dinkes Kota Yogyakarta memaparkan, diabetes adalah penyakit yang jumlah penderitanya cukup tinggi di Kota Yogyakarta. Penyebabnya antara lain karena pola hidup dan makan yang tidak teratur, serta kurangnya olahraga.

"Di Kota Yogyakarta, (penderita) diabetes cukup tinggi. Dan biasanya menyerang mereka yang berusia 45-54 tahun. Ini perlu kita waspadai, karena rentang usia tersebut bisa dibidang masih masuk dalam usia produktif," kata Tri, saat melakukan sosialisasi kesehatan kerja di Balai Kota Yogyakarta, Senin (12/10).

Lebih lanjut Tri menjelaskan, penyakit lain yang juga masuk dalam 10 besar penyebab kematian tertinggi di Kota Yogyakarta adalah jantung, stroke, penyumbatan pembuluh darah, dan semacannya.

Menurutnya, penyakit degeneratif merupakan penyakit yang sudah masuk dalam kategori kronis. Arti-

nya, jika seseorang sudah terkena penyakit penyakit tersebut, maka proses pengobatannya akan sangat sulit. Bahkan diwajibkan untuk terus menerus mengonsumsi obat.

Oleh karena itu, untuk menekan angka penderita penyakit degeneratif di Kota Yogyakarta khususnya usia pekerja, Pemkot Yogyakarta melakukan sebuah gerakan yang dinamakan kesehatan kerja. Gerakan ini mendorong para pegawai negeri sipil (PNS) Kota Yogyakarta untuk menerapkan gaya hidup sehat. Yakni dimulai dari pola makan sehat dan rajin berolahraga.

"Kalau sudah kena salah satu dari penyakit degeneratif, bisa dibidang sudah masuk tahap kronis. Karena susah diobati. Maka dari itu, perlu dikelola agar penyakit ini tidak menjadi semakin berbahaya. Caranya dengan membiasakan gaya hidup sehat," jelas Tri.

Dinkes Kota Yogyakarta pun telah mengeluarkan kebijakan yang bisa men-

dukung gerakan kesehatan kerja di lingkungan Pemkot Yogyakarta ini. Kebijakan yang dikeluarkan antara lain PNS Kota Yogyakarta dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik selama 30 menit per hari, makan makanan yang bergizi seimbang dan sehat, serta menjaga kebersihan baik di rumah maupun lingkungan kerja.

Larangan merokok

Sementara strategi untuk mewujudkan kesehatan kerja yang digagas oleh Dinkes Kota Yogyakarta ini, Tri mengatakan salah satunya berupa larangan merokok di lingkungan kerja yang akan segera diberlakukan.

Terkait hal tersebut, Pemkot telah mengeluarkan Peraturan Wali Kota (Perwal) Nomor 12 Tahun 2015 tentang Kawasan Tanpa Rokok. Kantor instansi pemerintah adalah lokasi yang harus bebas asap rokok. Perwal ini akan berlaku efektif pada 1 April 2016 mendatang. (tiq)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Segera	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 01 Juli 2026
Kepala

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