



Hindari Penyakit Degeratif dengan Pola Hidup Bersih dan Sehat

DINAS Kesehatan Kota Yogyakarta baru saja melansir ancaman penyakit degeneratif yang mengintai warga kota. Dari sepuluh besar penyebab utama kematian di Kota Yogyakarta, sembilan di antaranya karena penyakit degeneratif.

"Butuh perhatian dengan melakuan pengendalian. Caranya dengan membiasakan pola hidup bersih dan sehat," ungkap Kepala Bidang Promosi Pengembangan dan Sistem Informasi Kesehatan Kota Yogyakarta Tri Mardoyo kemarin (13/10).

Apa sebenarnya yang dimaksud penyakit degeneratif itu? Penyakit degeneratif menjadi penyebab terjadinya kerusakan atau penghacuran terhadap jaringan atau organ tubuh. Proses dari kerusakan ini dapat disebabkan oleh penggunaan seiring dengan usia

maupun karena gaya hidup yang tidak sehat. Di dunia, angka kejadian penyakit degeneratif semakin meningkat. Terutama di negara-negara maju. Hal itu disebabkan meningkatnya angka harapan hidup, gaya hidup tidak sehat, dan tingkat kesembuhan terhadap penyakit-penyakit infeksi semakin tinggi. Dulu, sebelum penemuan antibiotik, angka kejadian dan angka kematian karena penyakit-penyakit infeksi masih tinggi.

► *Baca Hindari... Hal 7*

Gaya Hidup Sehat

Pola Hidup Sehat Mutlak Diperlukan

HINDARI...
Sambungan dari hal 1

Di Indonesia, penyakit-penyakit degeneratif mulai menjadi perhatian karena meningkatnya angka kejadian dan angka kematian. Ada pun kasus penyakit degeneratif di Kota Yogyakarta adalah diabetes mellitus (DM), disusul hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner (PJK), penyempitan pembuluh darah, dan lainnya.

Menyadari itu, selama dua hari, Senin (12/10) dan Selasa (13/10), Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta mengadakan workshop bertema "Kesehatan Kerja di Perkantoran dan Pola Hidup Sehat untuk Menghindari Penyakit Degeneratif". Acara yang berlangsung di Ruang Birna Balai Kota Timoho dilakukan dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Nasional ke-51. Workshop bertujuan membe-

rikan pemahaman terhadap karyawan Pemkot Yogyakarta pentingnya menjaga kesehatan. Utamanya mengantisipasi penyakit degeneratif. Selain itu, melalui forum itu diharapkan meningkatkan PHBS di lingkungan kerja, membudayakan olahraga di tempat kerja, dan menekan angka kematian.

"Penyebab kematian tertinggi pada usia 45-54 karena diabetes. Ini karena dipicu pola hidup yang tidak benar," ingatnya.

Tri mengajak para PNS mengutamakan kesehatan pribadi. Ini agar mereka bisa memberikan pelayanan maksimal kepada masyarakat. Rekan-rekan sejawatnya juga diminta memperhatikan kebersihan di lingkungan kerja. Tidak hanya ruang kerja, juga toilet, dan tempat-tempat lainnya.

Dari workshop tersebut disarankan agar para PNS membiasakan kegiatan olahraga secara rutin minimal 30 menit setiap hari, mengonsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayur-sayuran. Ke depan, lanjut Tri, pemkot bakal menyediakan treadmill dan sepeda statis yang bisa digunakan karyawan pemkot saat waktu senggang atau hari olahraga bersama di antara para pegawai setiap Jumat.

Menghindari penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan mengatur sekaligus mengendalikan pola makan. Wali Kota Yogyakarta Haryadi Suyuti memberikan perhatian khusus terkait hal tersebut. HS, saupun akrab wali kota menyebutkan bakal mengatur menu makan rapat dan suguhannya bagi para tamu pemkot. Pengaturan itu akan diwujudkan melalui peraturan wali kota (perwal). Perwal itu merupakan inisiasi dari dinas kesehatan. Rencananya perwal itu akan diberlakukan mulai 2016.

"Sekarang tengah kami godak," ujar wali kota saat membuka acara tersebut. Perwal itu, sambung HS, mengatur tentang menu makanan sehat di lingkungan pemkot. Isinya antara lain mengatur bentuk, jenis dan kandungan gizi dari setiap makanan rapat maupun suguhannya tamu.

Wali kota ingin dengan adanya perwal itu akan memotivasi masyarakat maupun karyawan pemkot untuk mempraktikkan PHBS dalam keseharian mereka. HS yakin dengan dilakukannya perwal itu menjadi modal atau investasi bagi kesehatan karyawan pemkot di lingkungan kerja. Bagi HS, pola hidup sehat mutlak diperlukan bagi siapa pun.

"Kesehatan adalah nomor satu dan di atas segalanya," tandas suami Tri Kirana Muslidan ini (Tri/Kir/10/10).

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

Yogyakarta, 05 Januari 2025
 Kepala

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