



Ajak Warga Jalankan 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.

"Harus membiasakan pola hidup bersih dan sehat untuk menghindarinya," ungkap Kepala Bidang Promosi Pengembangan dan Sistem Informasi Kesehatan Kota Yogyakarta Tri Mardoyo, kemarin.

Apa sebenarnya yang dimaksud penyakit degeneratif itu? Penyakit degeneratif menjadi penyebab terjadinya kerusakan atau penghancuran 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 infeksi semakin tinggi.

Dulu, sebelum penemuan antibiotik, angka kejadian dan angka kematian karena penyakit - penyakit infeksi masih tinggi. Di Indonesia, penyakit-penyakit degeneratif mulai menjadi perhatian karena meningkatnya angka kejadian dan angka kematian.

▶ Baca Ajak... Hal 7

Hindari Penyakit Degeneratif, Jaga Pola Makan dan Olahraga

■ AJAK...
Sambungan dari hal 1

Ada pun kasus penyakit degeneratif di Kota Yogyakarta adalah diabetes mellitus (DM), disusul hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner (PJK), penyempitan pembuluh darah, dan lainnya.

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

Tri mengajak warga, juga 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.

"Disarankan agar membiasakan kegiatan olahraga secara rutin minimal 30 menit setiap hari, mengonsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayuran," ungkapnya.

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

"Sekarang tengah kami godok," 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 makan rapat maupun suguhan tamu.

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

1.
 2.
 3.
 4.

Netral Biasa Jumpa Pers

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

Yogyakarta, 03 Juli 2026

Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM

NIP. 19690723 199603 1 005