



Hidup Sehat Tekan Penderita

• Sambungan Hal 13

Menurutnya dengan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk hidup sehat, diharapkan mampu menurunkan jumlah peserta JKN KIS. Pada tahun 2017, biaya yang dihabiskan untuk penyakit katastropik secara nasional mencapai Rp18,4 triliun. Jika dipersentase, pengeluaran tersebut sekitar 21,8% dari total biaya pelayanan yang dikeluarkan BPJS Kesehatan.

"Kalau komplikasi, biayanya juga semakin besar. sebenarnya penyakit katastropik bisa dicegah dengan pola hidup sehat," terangnya.

Bantu pemerintah

Sementara itu, Kepala Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, Fita Yulia Kisworini mengatakan dengan dengan olahraga ringan dan pola hidup sehat sudah membantu pemerintah. Menurutnya jika masyarakat sehat, pengeluaran bisa dialokasikan pada hal lain.

Dalam kesempatan itu pula, Fita juga mengajak untuk mewujudkan Instruksi Presiden No 1 Tahun

2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.

"Kuncinya CERDIK. 'C' cek kesehatan secara rutin, 'E' enyahkan asap rokok. 'Y' yang merokok bisa berhenti merokok, terutama di tempat-tempat yang ditentukan. Kemudian 'R' rajin aktivitas fisik, paling tidak 30 menit sehari," kata Fita.

"Selanjutnya 'D' diet seimbang kalori dan gizi, 'I' istirahat yang cukup, dan 'K' kelola stres. Susah tidur itu juga termasuk stres ringan. Melalui olahraga ini bisa perbaiki aliran darah, sehingga badan bugar dan sehat," tuturnya. **(chisti mahatma)**

Instansi | Nilai Berita | Sifat | Tindak Lanjut

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

Yogyakarta, 03 Oktober 2024
 Kepala

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