



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS KOMUNIKASI, INFORMATIKA DAN PERSANDIAN
Jalan Kenari No. 56 Yogyakarta, KodePos 55165 Telp. (0274) 515865, 562682
EMAIL : kominfosandi@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081 2278 0001; HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id;
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

Media: Tribun Jogja

Hari: Kamis

Tanggal: 13 September 2018

Halaman: 19



YOGYA, TRIBUN - Penyakit tidak menular (PTM) menjadi pembunuh nomor satu di Indonesia. Berdasarkan data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Yogyakarta 2017-2018, Diabetes Melitus menjadi penyebab kematian terbanyak, menyusul dibawahnya hipertensi, gagal jantung, serangan jantung, kanker payudara, kanker leher rahim, dan stroke.

Kepala Dinkes Kota Yogyakarta, Fita Yulia menjelaskan, diperkirakan pada 2030 mendatang, sepertiga kematian dini disebabkan PTM. Pemkot Yogyakarta telah mengeluarkan kebijakan untuk mengatasi hal itu.

Mulai Perda Kawasan Tanpa Rokok, Perwal Petunjuk Pelaksanaan Perda KTR, Perwal Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), dan Perwal Pembentukan Posbindu PR PTM Khrisna Husada di Kompleks Balaikota. "PTM perlu dicegah melalui Germas, yakni melakukan aktifitas fisik, konsumsi sayur dan buah, serta memeriksakan kesehatan secara berkala," tandasnya saat Workshop Pencegahan dan Pengendalian PTM di Ruang Bima Kompleks Balaikota Yogyakarta, Rabu (12/9).

Aktifitas fisik, lanjutnya, dapat dilakukan dimana saja, mulai rumah, perjalanan, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum. Kegiatan fisik dilakukan minimal 30 menit sehari.

"Pada Oktober mendatang, di lingkungan Pemkot, pada pukul 10.00 dan 14.00 ada bel yang menjadi penanda semua orang untuk melakukan relaksasi gerak-

an peregangan tubuh. Fungsinya untuk melemaskan otot agar tak kaku, terutama bagi yang kerjanya di depan komputer terus," tandasnya.

Ia menjelaskan, untuk pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat dilakukan di fasilitas kesehatan terdekat. Cek kesehatan tersebut meliputi cek tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, tes darah lengkap di laboratorium, cek lingkak perut, dan deteksi dini kanker rahim untuk perempuan.

"Semakin awal tahu potensi penyakit apa yang dimiliki, pencegahan bisa dilakukan lebih awal dengan mengatur pola hidup sehat," bebernnya.

Sementara Wakil Wali Kota Yogyakarta, Heroe Poerwadi mengatakan, tren penyakit mematikan telah berganti dari penyakit menular menjadi PTM. "Sebelumnya berasal dari gen dan keturunan, menjadi ke arah sikap dan perilaku di masyarakat. Ini yang harus kita ubah. Kita gunakan germas dalam rangka mengubah perilaku yang sehat," ungkapnya.

Ia berharap, masyarakat Kota Yoga sudah harus memulai membuat kampungnya menjadi kampung germas supaya bisa terbiasa menerapkan perilaku sehat. "Karena ancaman terbesar adalah kematian dikarenakan perilaku gaya hidup. Apalagi, makanan saat ini ditawarkan banyak mengandung gula, kolesterol, dan menjadi kesukaan. Terlebih, anak-anak tak banyak yang mau makan sayur. Mau tak mau ini tantangan kita semua agar sayur bisa dimakan dan disukai anak-anak," tegasnya. **(kur)**



Semakin awal tahu potensi penyakit apa yang dimiliki, pencegahan bisa dilakukan lebih awal dengan mengatur pola hidup sehat

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

Yogyakarta, 06 Oktober 2024
Kepala

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